Tefal

BODYSIGNAL



www.groupeseb.com

RUS
CZ
PL
SK
GB
HR
UA
BG
SLO
YU
RO
H
عربي

Tefal

EURO RSCG COMPAGNIE - 211560 - 03/06 - R.C.S. TEFAL annecy B 301 501 920 - Réf. 2015900298

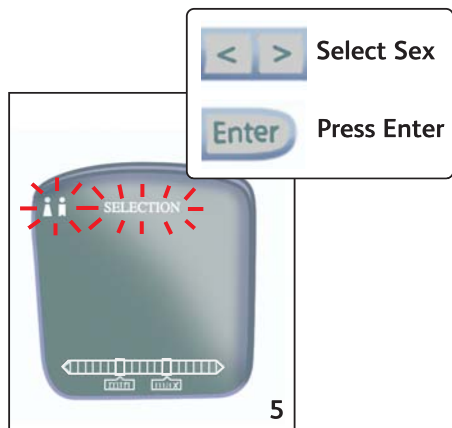
1st use

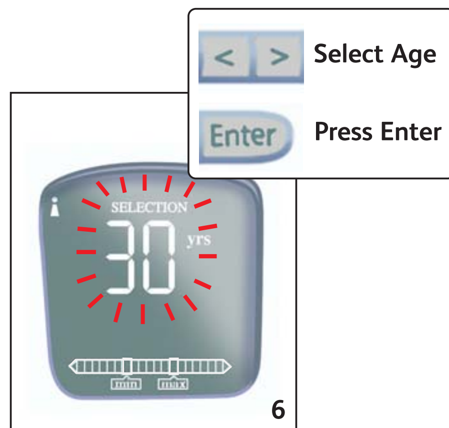

Age
Height
User
Weight
Fat Mass
1

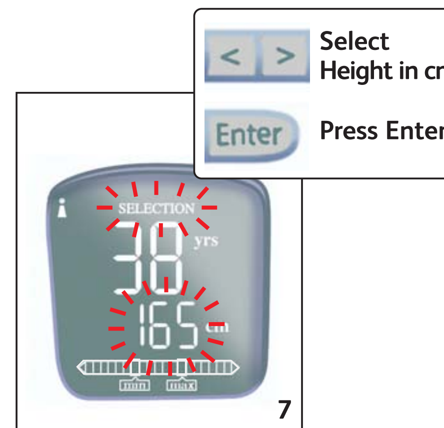

Age
Height
User
Weight
63.8 kg
Fat Mass
2

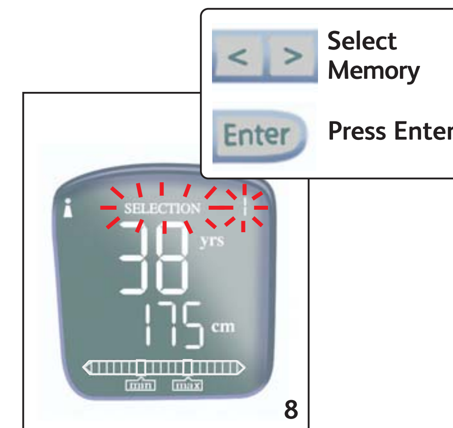

Age
Height
User
Weight
63.8 kg
Fat Mass
3


Age
Height
User
Weight
63.8 kg
Fat Mass
4

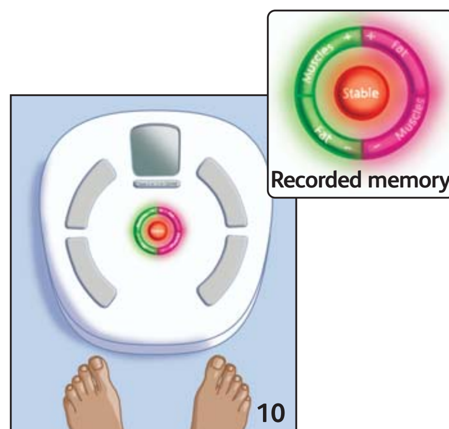

Select Sex
Enter
Press Enter
SELECTION
5

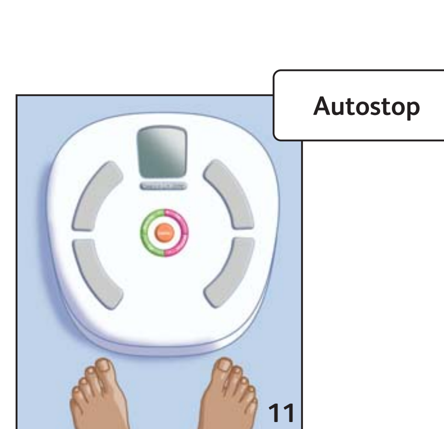

Select Age
Enter
Press Enter
SELECTION
30 yrs
6


Select
Height in cm
Enter
Press Enter
SELECTION
38 yrs
165 cm
7

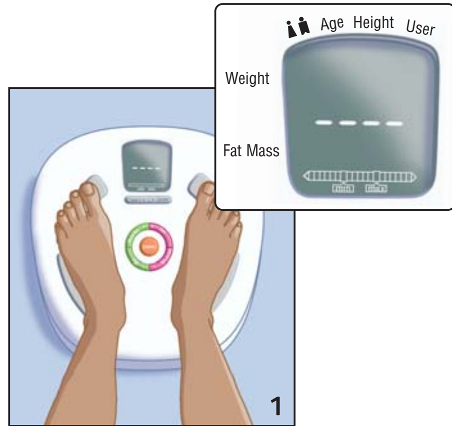

Select
Memory
Enter
Press Enter
SELECTION
38 yrs
175 cm
8


Age
Height
User
Weight
63.8 kg
Fat Mass
24.1 kg
9


Stable
Muscles
Fat
Recorded memory
10


Autostop
11

2nd use



Age Height User
Weight
Fat Mass
1



Age Height User
Weight
63.8 kg
Fat Mass
2



Age Height User
Weight
63.8 kg
Fat Mass
3



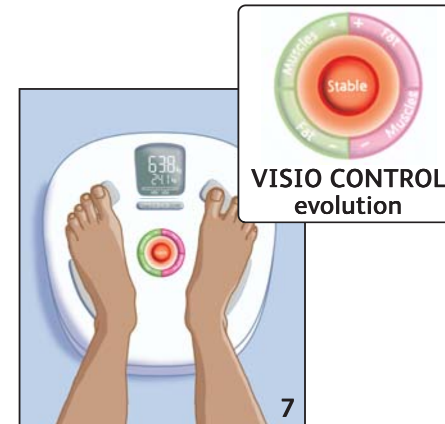
Age Height User
Weight
63.8 kg
Fat Mass
4



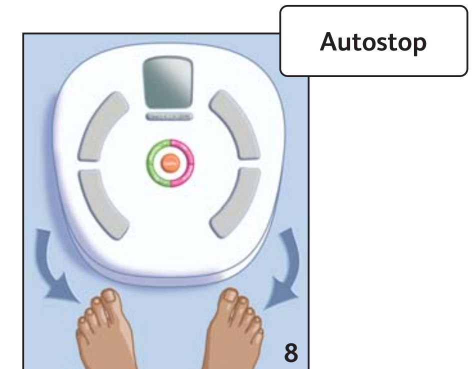
Automatic identification
Age Height User
Weight
38 yrs
175 cm
Fat Mass
5



Age Height User
Weight
63.8 kg
24.1 kg
Fat Mass
6

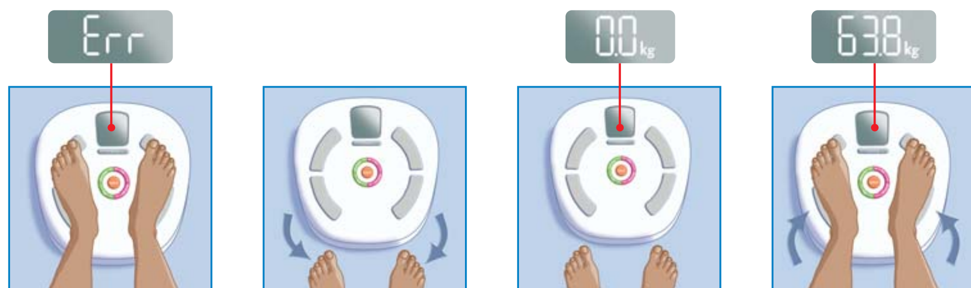


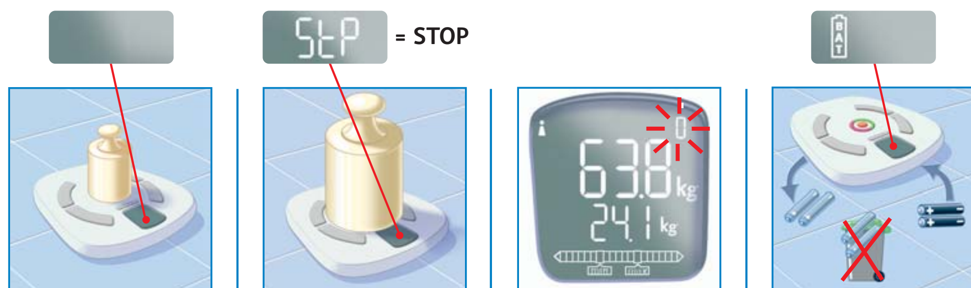
Stable
Muscles
Fat
VISIO CONTROL evolution
7



Autostop
8

Specific messages



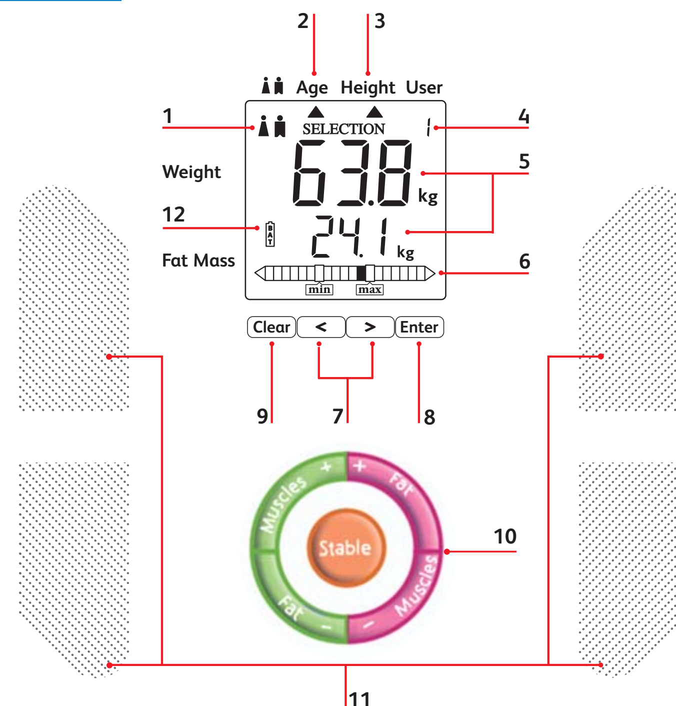


Precautions



RUS

Ваш прибор



Представленные рисунки призваны лишь иллюстрировать характеристики BodySignal и BodySignal Glass и не претендуют на точность изображения.

Компания TEFAL SAS оставляет за собой право, в интересах пользователей, вносить изменения в прибор, в его характеристики или в составляющие элементы изделия.

Описание

1. Выбор Мужчина / Женщина.
2. Указание возраста.
3. Указание роста в см.
4. Отображение идентификационных номеров 4-х человек.
5. Отображение различных величин: вес и жировая масса в кг.
6. Графическое отображение величины жировой массы, а также рекомендуемого максимального и минимального пределов.
7. Клавиши выбора и смены параметров.
8. Клавиша подтверждения при наборе индивидуальных характеристик.
9. Клавиша отмены последнего ввода индивидуальных характеристик.
10. VISIO CONTROL: световой индикатор изменений индивидуального телосложения.
11. Электроды для размещения ступней ног.
12. Индикатор износа батареек.

Новый подход к весу

С раннего детства вес человека является решающим фактором для его физической формы, спортивных достижений и хорошего самочувствия. Однако человек не может эффективно управлять своим весом, если не знает особенностей своего телосложения (вода, мышцы, кости и жировая масса).
Мышцы и жировая масса, основные составляющие веса, должны присутствовать в теле в сбалансированном соотношении, которое меняется в зависимости от пола, возраста и роста.
- Мышцы позволяют заниматься физической деятельностью, поднимать предметы, без труда передвигаться. Чем значительнее мышечная масса, тем больше энергии она потребляет и таким образом может помогать контролировать вес.
- Жировая масса необходима для изоляции, защиты, а также служит энергетическим ресурсом. Если вы едите больше, чем тратите, она остается инертной и является хранилищем избыточной энергии.
  Физическая активность ее сдерживает ее рост, в то время как при отсутствии активности она нарастает. В значительных количествах она становится опасной для здоровья (риск сердечно-сосудистых расстройств, холестерин…).

Устойчивая потеря веса

Если вы следуете диете, BodySignal помогает вам контролировать потерю жировой массы, позволяя при этом следить за поддержанием необходимой величины мышечной массы. В самом деле, неподходящая пищевая диета может привести к уменьшению мышц. Однако именно мышцы являются потребителями энергии.
Если вы теряете мышцы, то вы начинаете сжигать меньше калорий, и тогда ваше тело накапливает жир. Таким образом, устойчивая потеря жировой массы невозможна без поддержания достаточной мышечной массы. BodySignal позволяет вам управлять диетой и поддерживать телесное равновесие.

Наблюдение за ростом и предупреждение тучности с детства

BodySignal является действенным средством для распознавания проблем с весом с раннего детства.
В самом деле, в тот период, когда человек растет, параметры его тела меняются больше всего, и обнаружить отклонение зачастую бывает непросто… Однако склонность к полноте, к примеру, можно проконтролировать тем более эффективно, чем раньше она будет выявлена… что позволит ребенку избежать излишнего веса во взрослом возрасте. BodySignal предназначен для контроля телосложения человека, начиная с 6-летнего возраста.

Принцип измерения

Когда вы встаете на платформу весов, через электроды на ваше тело передается электрический ток очень малой силы.
При передаче от одной ступни к другой, этой ток замедляется, встречая на своем пути жировые отложения.
Это сопротивление тела, называемое полным биоэлектрическим сопротивлением, меняется в зависимости от пола, возраста, роста пользователя и позволяет определять жировую массу и ее пределы.
Прибор не представляет **никакой опасности**, так как функционирует с помощью тока слабой силы (4 батарейки по 1,5 V).

Однако возможны ошибочные измерения в следующих случаях:
- для лиц с повышенной температурой.
- для детей младше 6 лет (прибор не рассчитан на детей младше 6 лет).
- для беременных женщин (не представляя для них в то же время никакой опасности).
- для лиц на диализе, лиц с отеками на ногах и лиц, страдающих дизморфией.

Внимание: лицам, носящие сердечные стимуляторы или иные медицинские электронные приборы, запрещается пользоваться этим прибором во избежание нарушений, связанных с электрическим током.

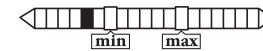
Функции BODYSIGNAL

Весы BodySignal обеспечивают индивидуальный контроль:
- Они измеряет и отображает:
  - Ваш вес в кг
  - Жировую массу вашего тела в кг.

  Результат отображается на графике в зависимости от ваших максимального и минимального пределов (рассчитанных в соответствии с вашим полом, возрастом и ростом).
  Ваша цель состоит в том, чтобы убедиться, что ваша отметка находится точно внутри положенных пределов.



У вас переизбыток жировой массы.
Измените ваши пищевые привычки и увеличьте физическую активность.



Ваша жировая масса меньше нижнего предела.
Возможно, было бы неплохо увеличить вашу жировую массу, так как она представляет собой энергетический ресурс вашего организма.

- Они указывают настоящие изменения веса вашей жировой или мышечной массе с помощью светового индикатора “VISIO CONTROL”.



По мере взвешиваний, прибор запоминает особенности вашего телосложения и начинает распознавать естественные изменения веса, связанные с повседневной жизнью (питание, объем жидкости, ритм жизни…). Эти “незначительные” вариации веса никаким образом не меняют вашего телосложения.

BodySignal сглаживает эти вариации и сигнализирует вам только в том случае, если происходит реальное изменение вашей жировой или мышечной массы (во время диеты, например).
Таким образом при незначительных изменениях вашего веса и телосложения нет никакой необходимости извещать вас об этом.
- Эти индивидуальные весы хранят в памяти ваши личные характеристики (пол, возраст, рост) и **автоматически узнают вас** при последующих взвешиваниях.
- Они **способны идентифицировать 4 различных пользователей**, включая **детей, начиная с 6-летнего возраста**.

Интерпретация показаний VISIO CONTROL

Потеря или набор веса могут квалифицироваться как позитивные или негативные: В самом деле, вы можете терять вес за счет уменьшения жировой массы, что представляет собой позитивное изменение вашего веса. Но вы можете терять вес и за счет уменьшения мышечной массы, что представляет собой негативное изменение вашего веса. Равным образом, вы можете набирать вес за счет увеличения жировой массу, что представляет собой негативное изменение, но вы можете набирать вес и за счет наращивания мышц, что представляет собой позитивное изменение.
Если ваш вес не меняется или его изменения незначительны, ваше состояние считается стабильным.

• **Потеря веса:**



или потеря жировой массы.

VISIO CONTROL зеленый



Ваш режим питания и/или ваша физическая активность оказывают благотворное воздействие на ваше телосложение.



или потеря мышечной массы.

VISIO CONTROL розовый



Измените ваше питание, употребляйте больше “медленных” сахаров и увеличьте физическую активность.

• **Увеличение веса:**



или увеличение мышечной массы.

VISIO CONTROL зеленый



Ваша физическая активность благотворно воздействует на ваше телосложение.



или увеличение жировой массы.

VISIO CONTROL розовый



Измените ваш режим питания, вероятно, несбалансированный, употребляйте больше овощей, фруктов, снизьте потребление сахара и жиров, а также попробуйте заняться спортом.

• **Стабильность:**



или отсутствие изменений.

VISIO CONTROL оранжевый



Ваше телосложение остается неизменным. Если вы желаете воздействовать на ваше телосложение, учитывайте предыдущие указания.



NB : световой индикатор VISIO CONTROL полностью включается при установке батареек и после вашего первого взвешивания, сигнализируя о правильной записи ваших личных параметров в памяти.

Советы по использованию

Чтобы использование прибора приносило вам полное удовлетворение, необходимо соблюдать **следующие условия**:

• **Взвешивание всегда должно производиться в одних и тех же условиях**, **предпочтительно один раз в неделю после пробуждения** (чтобы не учитывать колебания веса в течение дня, связанные с питанием, пищеварением или физической активностью человека) и **через 1/4 часа после вставания**, чтобы жидкость, содержащаяся в вашем теле, равномерно распределилась по нижним конечностям.
• Не следует взвешиваться после физических упражнений. Для осуществления контрольного взвешивания следует **подождать 6-8 часов** или взвеситься до начала упражнений.
• **Взвешивание ОБЯЗАТЕЛЬНО следует производить с босыми ногами** (необходим прямой контакт с кожей).
Босые ноги должны быть сухими и установленными точно на электродах.
• **Важно убедиться в том, что отсутствует какой-либо контакт:**
- между двумя ногами (бедрами, коленями, икрами), между ступнями.
При необходимости, просуньте между ногами листок бумаги.

Изменение индивидуальных характеристик (возраст или рост детей, к примеру)

BodySignal отключен.*
1 - Нажмите один раз на клавишу ENTER.
2 - Нажмите на клавишу **<** или **>**, чтобы выбрать вашу ячейку памяти.
3 - Нажмите на клавишу ENTER и удерживайте ее в течение 5 секунд, пока изображение фигурки не начнет мигать.
4 - Фигурка мигает: Если вы желаете изменить пол, нажмите на клавишу **<** или **>**, затем 1 раз на клавишу ENTER. В противном случае нажмите 1 раз на ENTER.
5 – “Возраст” мигает: Если вы желаете изменить возраст, нажмите на клавишу **<** или **>**, затем 1 раз на клавишу ENTER. В противном случае нажмите 1 раз на ENTER.
6 – “Рост” мигает: Если вы желаете изменить рост, нажмите на клавишу **<** или **>**, затем 1 раз на клавишу ENTER. В противном случае нажмите 1 раз на ENTER.

Прежде чем BodySignal выключится, автоматически отобразятся результаты вашего предыдущего взвешивания.

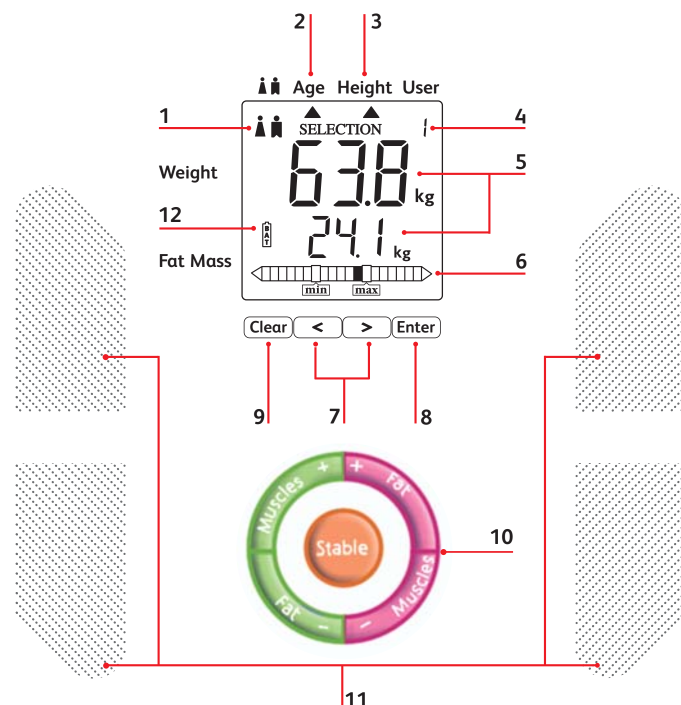
Очистка памяти

Когда на индикаторе номера ячейки памяти мигает 0, это означает, что свободной памяти больше не осталось. Очистите одну из 4-х ячеек памяти и снова введите ваши параметры.

BodySignal отключен.*
1 - Нажмите 1 раз на клавишу ENTER.
2 - Нажмите на клавишу **<** или **>** для выбора ячейки памяти.
3 - Удерживайте клавишу CLEAR нажатой в течение 5 секунд.
4 - Отображается Clr.
5 - Все данные выбранной ячейки памяти удалены.
6 - Прежде чем снова взвешиваться, дайте прибору отключиться.

** BodySignal Glass для доступа к этой функции нуждается в активировании. Для этого встаньте на платформу весов, дождитесь полного отображения ваших личных данных, затем сойдите с весов и нажмите на клавишуr CLEAR, а затем продолжайте манипуляции начиная с пункта 2.*

Váš přístroj



Různé nákresy jsou určeny výlučně k tomu, aby ilustrovaly jednotlivé vlastnosti přístrojů BodySignal a BodySignal Glass a nejsou přesným odrazem skutečnosti.

Společnost TEFAL SAS si v zájmu spotřebitele vyhrazuje právo měnit v libovolném okamžiku charakteristiku nebo komponenty výrobku.

Popis

1. Volba muž / žena.
2. Volba věku.
3. Údaj o výšce v cm.
4. Zobrazení identifikačních čísel 4 osob.
5. Zobrazení různých hodnot: váha a tuková hmota v kg.
6. Grafické znázornění hodnoty tukové hmoty a doporučovaných minimálních a maximálních limitů.
7. Klávesy pro volbu a posunování údajů.
8. Klávesa pro potvrzení při vkládání osobních charakteristik.
9. Klávesa pro výmaz posledního zadání osobních charakteristik.
10. VISIO CONTROL: světelný ukazatel tělesného vývoje osoby.
11. Elektrody dovolující umístit nohy.
12. Ukazatel opotřebení baterií.

Nový přístup k váze

Váha jednotlivce od jeho ranného dětství je určující prvek jeho fyzické formy, jeho výkonnosti po sportovní stránce a jeho pocitu, zda se cítí nebo necítí být "sám sebou". Každopádně nemůže nikdo účinně zvládat svou váhu v čase, nezná-li složení svého těla (voda, svaly a tuková hmota). Svaly a tuková hmota, z nichž se především skládá váha, jsou při vyrovnaném složení měnícím se podle pohlaví, věku a postavy nezbytné k životu.

- Mít svaly umožňuje zabývat se fyzickými činnostmi, zvedat předměty, být schopen se bezbolestně přemisťovat. Oč více je svalová hmota důležitá, o to více spotřebovává energii a může tak napomáhat při zvládání váhy.
- Tuková hmota slouží jako izolant, jako ochrana a jako rezerva energie. Je inertní a uchovává nadbytečnou energii v případě, že jíte více, než kolik vydáváte. Fyzické cvičení ji brzdí, nečinnost zvětšuje.
  Je-li jí hodně, stává se nebezpečnou pro zdraví (kardiovaskulární rizika, cholesterol...).

CZ

Jak trvale zhubnout

V rámci diety vám BodySignal pomáhá kontrolovat ztrátu tukové hmoty a přitom dohlíží na řádné zachování vaší svalové hmoty. Špatně nastavená dieta totiž může vést i k úbytku svalů. Jsou to totiž svaly, jež spotřebovávají energii. Ztrácíme-li svaly, spalujeme méně kalorií a tělo tedy ukládá tuk. Bez udržení svalové hmoty tedy nelze docílit trvalé ztráty tukové hmoty. BodySignal vám umožňuje řídit vaši dietu a ovládat v čase vaši tělesnou rovnováhu.

Jak kontrolovat růst a bránit obezitě od dětství

BodySignal je účinný prostředek, jak být od ranného dětství na stopě problémům s váhou. Věk růstu je totiž období, kdy se tělesní parametry mění nejvíce a často je obtížně odhalit odchylku... Například tendence k tloušťce se bude léčit o to účinněji, bude-li zjištěna brzy... a zabrání se tak dítěti, aby trpělo v dospělém věku nadváhou.
BodySignal je konstruován pro dohled nad tělesným složením od věku 6 let.

Zásada měření

Když vystoupíte na desku bosýma nohama, přenese se elektrodami do vašeho těla elektrický proud velmi slabé intenzity.
Tento proud procházející oběma nohama naráží na potíže, jakmile má projít tukem. Tento odpor těla nazývaný bioelektrická impedance se mění podle pohlaví, věku, postavy uživatele a umožňuje stanovit tukovou hmotu a její hranice. Tento přístroj neznamená **žádné nebezpečí,** neboť pracuje se slabým proudem (4 články 1,5 V). Nicméně existují rizika chybných měření v následujících případech:

- Osoby mající horečku.
- Děti mladší 6 let (přístroj není kalibrován na věk pod touto hranicí).
- Těhotné ženy (nicméně bez nebezpečí).
- Osoba s dialýzou, osoby s otoky na nohou, osoby zasažené dysmorfií.

Pozor: je zakázáno poživat tento přístroj osobám s pacemakery nebo jinými lékařskými elektronickými přístroji z důvodu rizika poruch spojených s elektrickým proudem.

Funkce přístroje Bodysignal

BodySignal zabezpečuje postup přizpůsobený osobě:

- Měří a zobrazuje:
  - vaši váhu v kg
  - vaši tukovou hmotu v kg obsaženou v těle.

  Tento výsledek zobrazuje na grafu udávajícím vaše minimální a maximální hranice (vypočtené podle pohlaví, věku a výšky).

  Cílem je ujistit se, že vaše standardní hodnota se nachází skutečně v rámci těchto hranic.

min max — Jste přetíženi tukovou hmotou.
Upravte své stravovací návyky a zabývejte se fyzickou činností.

min max — Vaše tuková hmota je pod dolní hranicí.
Bylo by možná na místě zvýšit množství tukové hmoty, neboť představuje tělesnou energetickou rezervu.

- Udává skutečný vývoj vaší váhy vyjadřované tukovou nebo svalovou hmotou díky světelnému ukazateli "VISIO CONTROL".



Jak pokračují vaše vážení, přístroj si ukládá do paměti vaše tělesná složení a učí se lépe znát vaše přirozené výkyvy související s průběhem dne (příjmy potravy, hydratace, životní rytmus..). Tyto "nevýznamné" změny váhy v žádném případě nemění vaše tělesné složení.

BodySignal odstraňuje tyto obměny a varuje vás pouze v případech, když se vaše tuková nebo svalová hmota doopravdy změní (například při dietě). Vaše váha nebo tělesné složení se mohou mírně měnit, aniž by bylo třeba vás na to upozorňovat.

- Tato osobní váha si uchovává v paměti vaše osobní charakteristiky (pohlaví, věk, výšku) a při příštím vážení **vás automaticky pozná**.
- Je schopna **rozpoznat 4 různé uživatele**, včetně **dětí od 6 let**.

Interpretace VISIO CONTROL

Snížení nebo zvýšení váhy lze kvalifikovat kladně nebo záporně:
Můžete totiž ztrácet váhu následkem ztráty tukové hmoty, což představuje kladný vývoj váhy.
Můžete však rovněž ztrácet váhu následkem ztráty svalů, což představuje záporný vývoj váhy.
Stejně tak můžete nabírat váhu zvyšováním množství tukové hmoty, což představuje záporný vývoj, a stejně tak můžete nabírat váhu růstem svalstva, což přestavuje vývoj kladný.
Jestliže se vaše váha nemění nebo jsou-li její změny nevýznamné, považuje se váš vývoj za stabilní.

- **Ztráta váhy:**

formou  ztráty tukové hmoty. ⇨ Vaše výživa a/nebo vaše fyzická aktivita mají kladný vliv na složení vašeho těla.

VISIO CONTROL je zelený

formou  ztráty svalstva. ⇨ Upravte své stravovací návyky a upřednostněte pomalé cukry a sportovní aktivitu.

VISIO CONTROL je růžový

- **Nabírání váhy:**

formou  přírůstku svalů. ⇨ Vaše fyzická aktivita má kladný vliv na složení vašeho těla.

VISIO CONTROL je zelený

formou  přírůstku tukové. hmoty ⇨ Upravte svou výživu, která je pravděpodobně nevyrovnaná, upřednostňujte zeleninu, ovoce, snižte příjem cukrů a tuků a přidejte nějakou sportovní aktivitu.

VISIO CONTROL je růžový

- **Stabilita:**

neboli  stabilní. ⇨ Složení vašeho těla zůstává stabilní. Přejete-li si ovlivnit složení těla, řiďte se dříve získanými údaji.

VISIO CONTROL je oranžový



Důležité: VISIO CONTROL je plně osvětlen od okamžiku, kdy do přístroje vložíte baterie a po vašem prvním zvážení vám signalizuje správné uložení vašich osobních údajů do paměti.

Návod k použití

Aby vás tento přístroj zcela uspokojoval, je nezbytné ho používat s dodržením **těchto podmínek**:

- **Tělesné měření se musí provádět vždy za stejných podmínek, nejlépe jednou týdně po probuzení** (aby se neprojevovala kolísání váhy během dne související s příjmem potravy, trávením nebo fyzickým pohybem jedince) a **1/4 hodiny po probuzení** proto, aby byla voda obsažená v těle již rovnoměrně rozvedena do dolních končetin.
- Neměřte se po tělesném výkonu. **Počkejte 6 nebo 8 hodin**, chcete-li provést smysluplné měření, nebo se změřte před výkonem.
- **Měření se musí provádět ZA VŠECH OKOLNOSTÍ s bosýma nohama** (přímý kontakt s kůží). Bosé nohy musejí být suché a řádně umístěné na elektrodách.
- **Je důležité ověřit si, že není žádný kontakt:**
  - mezi nohama (stehna, kolena, lýtka), mezi chodidly.
  V případě potřeby mezi nohy vložte list papíru.

Úprava osobních údajů (například věku a výšky dětí)

BodySignal je vypnut.*

1 - Stiskněte jednou ENTER.

2- Stiskněte ‹ nebo › a zvolte paměť.

3- Stiskněte ENTER a přidržte 5 vteřin, dokud příslušná osoba nezačne blikat.

4- Osoba bliká: přejete-li si změnit pohlaví, stiskněte ‹ nebo ›, potom jedenkrát ENTER. Jinak stiskněte jedenkrát ENTER.

5- Bliká věk: přejete-li si změnit věk, stiskněte ‹ nebo ›, potom jedenkrát ENTER. Jinak stiskněte jedenkrát ENTER.

6- Bliká výška: přejete-li si změnit výšku, stiskněte ‹ nebo ›, potom jedenkrát ENTER. Jinak stiskněte jedenkrát ENTER.

Automaticky se znovu ukáží výsledky vašeho předchozího měření a BodySignal se vypne.

Vymazat paměť

Když jako ukazatel čísla paměti bliká 0, znamená to, že již není volné paměťové místo. Vymažte jednu z pamětí a znovu vložte své parametry.

BodySignal je vypnut.*

1- Stiskněte jednou ENTER.

2- Stiskněte ‹ nebo › a zvolte paměť.

3- Stiskněte a 5 vteřin přidržte tlačítko CLEAR.

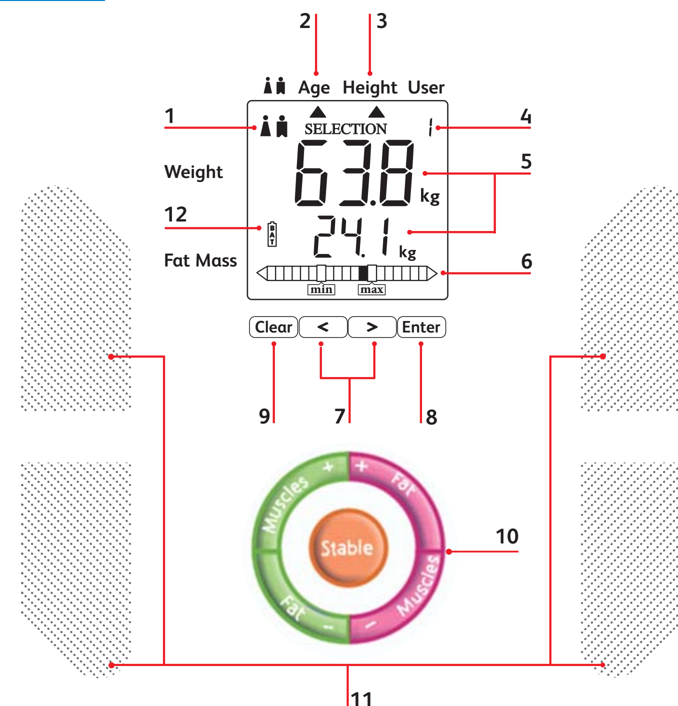
4- Zobrazí se Clr.

5- Všechny údaje zvolené paměti jsou poté vymazány.

6- Nechte přístroj se vypnout a teprve potom se znovu zvažte.

** Přístroj BodySignal Glass musí být aktivován, aby byl možný přístup k této funkci. K tomuto účelu vystupte na plošinu, vyčkejte, až se řádně zobrazí veškeré vaše osobní údaje a potom sestupte a stiskněte CLEAR; pak můžete provádět kroky od bodu 2.*

Urządzenie



Przedstawione rysunki są przeznaczone wyłącznie do prezentacji charakterystyki BodySignal i BodySignal Glass i nie przedstawiają rzeczywistego urządzenia.

Spółka TEFAL SAS zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian parametrów technicznych produkowanych urządzeń, bez uprzedzenia, w interesie Klienta.

Opis

1. Przełącznik mężczyzna / kobieta.
2. Wskaźnik wieku.
3. Wskaźnik wzrostu w cm.
4. Wyświetlanie numerów identyfikacyjnych 4 osób.
5. Wyświetlanie różnych wartości: waga i masa tkanki tłuszczowej w kg.
6. Prezentacja graficzna wartości masy tkanki tłuszczowej i zalecanych wartości minimalnych i maksymalnych.
7. Przyciski wyboru i przewijania.
8. Przycisk zatwierdzenia w czasie wprowadzania danych osobistych.
9. Przycisk anulowania ostatniego wpisu danych osobistych.
10. VISIO CONTROL: kontrolka zmiany budowy ciała.
11. Elektrody umożliwiające ustawienie stóp.
12. Wskaźnik zużycia baterii.

Nowe podejście do ważenia

Waga ciała każdej osoby od wczesnego dzieciństwa jest elementem decydującym o formie i kondycji fizycznej i dobrym lub złym samopoczuciu. Skuteczna kontrola wagi ciała nie jest możliwa bez znajomości budowy ciała (woda, mięśnie, kości i tkanka tłuszczowa).

Mięśnie i tkanka tłuszczowa, które są głównymi elementami decydującymi o wadze ciała muszą występować w odpowiednich proporcjach, które są różne zależnie od płci, wieku i wzrostu.

- Odpowiednio rozwinięte mięśnie umożliwiają aktywność fizyczną, podnoszenie przedmiotów, przemieszczanie się bez trudu. Im większa jest masa mięśniowa, tym więcej zużywa energii i w ten sposób ułatwia kontrolę wagi ciała.
- Tkanka tłuszczowa działa jak izolacja, ochrania i umożliwia magazynowanie energii. Jest bierna i zapewnia magazynowanie nadmiaru energii w przypadku dostarczania większej ilości pożywienia niż zostaje spalona.
  Ćwiczenia fizyczne spowalniają to zjawisko, brak aktywności je nasila. W dużej ilości staje się niebezpieczna dla zdrowia (choroby sercowo-naczyniowe, cholesterol...).

Trwałe obniżenie wagi ciała

W przypadku diety, BodySignal ułatwia kontrolowanie utraty tkanki tłuszczowej z prawidłowym zachowaniem masy mięśniowej. W efekcie, źle dobrana dieta może prowadzić do utraty masy mięśniowej. A to właśnie mięśnie zapewniają zużywanie energii.

W przypadku utraty masy mięśniowej, spala się mniej kalorii, co powoduje magazynowanie tłuszczów. Nie następuje trwała utrata masy tkanki tłuszczowej bez utrzymania masy mięśniowej. BodySignal umożliwia odpowiednie prowadzenie i kontrolowanie równowagi masy ciała w czasie.

Kontrolowanie rozwoju i zapobieganie otyłości dziecięcej

BodySignal jest skutecznym sposobem na uniknięcie problemów związanych z wagą ciała od wczesnego dzieciństwa.
Wiek wzrostu jest okresem kiedy budowa ciała zmienia się najbardziej, czasami trudno jest wykryć pojawiający się problem... na przykład: tendencja do otyłości będzie łatwiejsza do kontrolowania, jeżeli zostanie wcześnie wykryta... zapobiegając nadwadze w wieku dorosłym. BodySignal jest przeznaczony do nadzorowania budowy ciała od wieku 6 lat.

Zasada pomiaru

Po wejściu na wagę, z gołymi stopami, prąd elektryczny o bardzo niskim natężeniu jest przesyłany przez ciało za pomocą elektrod.
Prąd przesyłany z jednej stopy do drugiej, napotyka opór w momencie przepływu przez tkankę tłuszczową.
Opór ciała nazywany impedancją bioelektryczną, zmienia się w zależności od płci, wieku, wzrostu użytkownika i umożliwia określenie masy tkanki tłuszczowej oraz jej wartości granicznych.

Urządzenie nie stanowi **żadnego zagrożenia** ponieważ działa z niskim napięciem (4 baterie 1,5 V).

Jednak, należy brać pod uwagę pewien stopień ryzyka w następujących przypadkach:
- Osoby z podwyższoną temperaturą.
- Dzieci w wieku poniżej 6 lat (urządzenie nie jest wzorcowane poniżej tego wieku).
- Kobiety ciężarne (brak niebezpieczeństwa).
- Osoby dializowane, osoby cierpiące na obrzęki nóg, osoby cierpiące na zanik mięśni.

Uwaga: używanie tego urządzenia jest zabronione dla osób posiadających rozruszniki serca lub inne medyczne urządzenia elektroniczne ze względu na ryzyko zakłóceń związanych z prądem elektrycznym.

Funkcje BODYSIGNAL

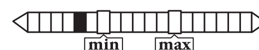
BodySignal zapewnia indywidualne kontrolowanie:

- Mierzy i wyświetla:
  - Wagę ciała w kg
  - Masę tkanki tłuszczowej zawartej w ciele w kg

  Wyniki są wyświetlane w postaci wykresu w zależności od wartości minimalnych i maksymalnych (obliczonych na podstawie płci, wieku i wzrostu).
  Cel polega na utrzymaniu wskaźnika w granicach tych wartości.



Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej.
Zmienić nawyki żywieniowe i wprowadzić aktywność fizyczną.



Masa tkanki tłuszczowej znajduje się poniżej dolnej wartości.
Należałoby prawdopodobnie zwiększyć masę tkanki tłuszczowej ponieważ tworzy ona rezerwy energetyczne ciała.

- Wskazuje rzeczywistą zmianę wagi z uwzględnieniem masy tkanki tłuszczowej lub mięśniowej dzięki wskaźnikowi "VISIO CONTROL".



W ciągu kolejnych pomiarów, urządzenie zapamiętuje odczyty budowy ciała i uczy się naturalnych zmian związanych z życiem codziennym (żywienie, nawodnienie, rytm życia...). Te zmiany nie mają wpływu na skład budowy ciała.

BodySignal eliminuje te zmiany i alarmuje wyłącznie w przypadku rzeczywistej zmiany masy tkanki tłuszczowej lub mięśniowej (na przykład w czasie diety).

Masa lub budowa ciała mogą zmieniać się w niewielkim stopniu bez konieczności alarmowania.

- Ta waga zachowuje w pamięci ustawienia osobiste (płeć, wiek, wzrost) i **rozpoznaje automatycznie użytkownika** przy następnym ważeniu.
- Waga może **zidentyfikować 4 różnych użytkowników**, w tym **dzieci w wieku od 6 lat**.

Interpretacja VISIO CONTROL

Spadek lub wzrost wagi może być kwalifikowany pozytywnie lub negatywnie:
W efekcie, można tracić masę ciała w związku ze zmniejszeniem masy tkanki tłuszczowej, co oznacza pozytywną zmianę masy ciała. Ale zmniejszenie masy ciała może również być spowodowane utratą masy mięśniowej, co oznacza negatywną zmianę masy ciała.
Wzrost masy ciała może występować również przez zwiększenie
masy tkanki tłuszczowej, co oznacza zmianę negatywną, ale może być również związany ze zwiększeniem masy mięśniowej, co oznacza zmianę pozytywną.
Jeżeli masa ciała nie zmienia się lub jeżeli zmiany są niewielkie, waga ciała jest uznawana za stabilną.

• **Utrata masy ciała:**



utrata masy tkanki tłuszczowej.

VISIO CONTROL świeci się na zielono

Dieta i/lub aktywność fizyczna korzystnie wpływają na budowę ciała.



utrata masy mięśniowej.

VISIO CONTROL świeci się na różowo

Zmienić dietę wprowadzając większą ilość cukrów wolnych i aktywność sportową.

• **Zwiększenie wagi:**



zwiększenie masy mięśniowej.

VISIO CONTROL świeci się na zielono

Aktywność fizyczna korzystnie wpływa na budowę ciała.



zwiększenie masy tkanki tłuszczowej.

VISIO CONTROL świeci się na różowo

Zmienić dietę, prawdopodobnie źle zrównoważoną, wprowadzić więcej warzyw, owoców, zmniejszyć ilość spożywanych cukrów i tłuszczów i zastanowić się nad wprowadzeniem aktywności sportowej.

• **Stabilność:**



stabilna.

VISIO CONTROL świeci się na pomarańczowo

Budowa ciała pozostaje stabilna. Jeżeli zachodzi konieczność zmiany budowy ciała, należy skorzystać z zaleceń podanych powyżej.



UWAGA: VISIO CONTROL świeci się w czasie instalacji baterii i po pierwszym ważeniu w celu zasygnalizowania prawidłowego zapisu danych osobistych.

Zalecenia użytkowania

Aby użytkowanie urządzenia zapewniało całkowitą satysfakcję, należy je używać w **następujących warunkach**:
- **Pomiar musi być zawsze wykonywany w takich samych warunkach, najlepiej jeden raz w tygodniu po przebudzeniu** (aby nie uwzględniał zmian ciężaru ciała w ciągu dnia związanych z odżywianiem się, trawieniem lub aktywnością fizyczną) i **w kwadrans po wstaniu**, aby zapewnić rozprowadzenie wody zawartej w ciele do kończyn dolnych.
- Nie wykonywać pomiaru po dużym wysiłku fizycznym. **Odczekać 6 lub 8 godzin** przed wykonaniem pomiaru lub wykonać pomiar przed wysiłkiem.
- **Pomiar musi być wykonany OBOWIĄZKOWO z gołymi stopami** (bezpośredni kontakt ze skórą). Gołe stopy muszą być suche i ustawione na elektrodach.
- **Należy sprawdzić, czy nie nastąpił żaden kontakt:**
  - między nogami (uda, kolana, łydki), między stopami.
  W razie potrzeby, wsunąć arkusz papieru między 2 nogi.

PL

Zmiana ustawień osobistych
(na przykład wiek lub wzrost dziecka)

BodySignal wyłączony.*
1- Nacisnąć jeden raz ENTER.
2- Nacisnąć < lub >, aby wybrać pamięć.
3- Nacisnąć ENTER przez 5 sekund do momentu kiedy ikona postaci zacznie migać.
4- Ikona postaci miga: Jeżeli chcesz zmienić płeć, naciśnij < lub >, a następnie 1 raz ENTER. W innym przypadku należy nacisnąć 1 raz ENTER.
5- Wiek miga: Jeżeli chcesz zmienić wiek, naciśnij < lub >, a następnie 1 raz ENTER. W innym przypadku należy nacisnąć 1 raz ENTER.
6- Wzrost miga: Jeżeli chcesz zmienić wzrost, naciśnij < lub >, a następnie 1 raz. W innym przypadku należy nacisnąć 1 raz ENTER.
Wyniki poprzedniego ważenia zostaną automatycznie wyświetlone, następnie BodySignal wyłączy się.

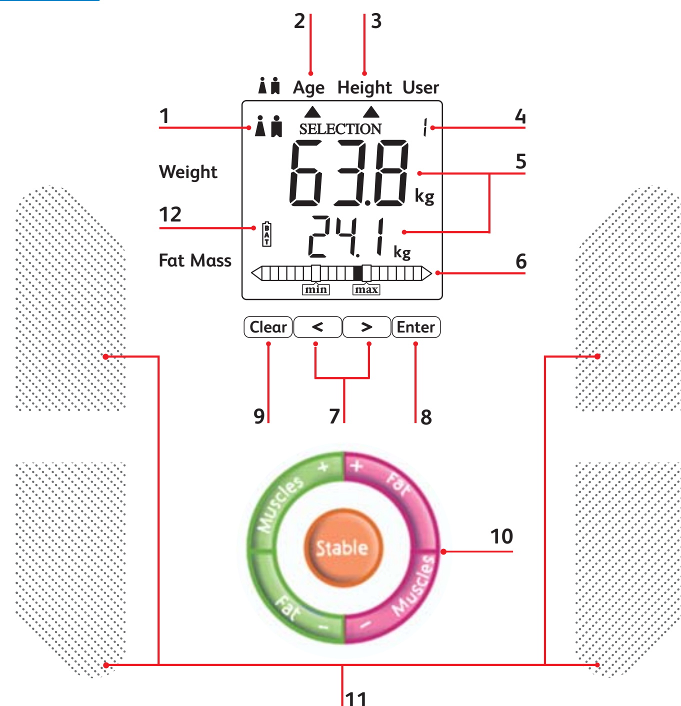
Kasowanie pamięci

Kiedy 0 miga przy wskazaniu numeru pamięci, oznacza to brak wolnej pamięci. Należy skasować jedną z 4 pamięci i wprowadzić parametry.

BodySignal wyłączony.*
1- Nacisnąć 1 raz ENTER.
2- Nacisnąć < lub >, aby wybrać pamięć.
3- Przytrzymać przycisk CLEAR przez 5 sekund.
4- Clr wyświetla się.
5- Wszystkie dane w wybranej pamięci są wyświetlane.
6- Zaczekać do wyłączenia się urządzenia przed zważeniem się.

** BodySignal Glass musi zostać włączony, aby uzyskać dostęp do tej funkcji. W tym celu należy wejść na wagę, zaczekać do momentu wyświetlenia się danych przed zejściem i nacisnąć CLEAR, następnie należy kontynuować czynności od punktu 2.*

Váš prístroj



Rôzne nákresy sú určené výlučne na to, aby ilustrovali jednotlivé vlastnosti prístrojov BodySignal a BodySignal Glass a nie sú presným odrazom skutočnosti.

Spoločnosť TEFAL SAS si v záujme spotrebiteľa vyhradzuje právo meniť v ľubovoľnom okamihu charakteristiku alebo komponenty výrobku.

Popis

1. Voľba muž / žena.
2. Voľba veku.
3. Údaj o výške v cm.
4. Zobrazenie identifikačných čísiel 4 osôb.
5. Zobrazenie rôznych hodnôt: váha a tuková hmota v kg.
6. Grafické znázornenie hodnoty tukové hmoty a odporúčaných minimálnych a maximálnych limitov.
7. Klávesy pre voľbu a posunovanie údajov.
8. Kláves pre potvrdenie pri vkladaní osobných charakteristík.
9. Kláves pre odstránenie posledného zadania osobných charakteristík.
10. VISIO CONTROL: svetelný ukazovateľ telesného vývoja osoby.
11. Elektródy dovoľujúce umiestniť nohy.
12. Ukazovateľ opotrebenia batérii.

Nový prístup k váhe

Váha jednotlivca od jeho raného detstva je určujúcim prvkom jeho fyzickej formy, jeho výkonnosti po športovej stránke a jeho pocitu, či sa cíti alebo necíti byť "sám sebou". Každopádne nemôže nikto účinne zvládať svoju váhu v čase, ak nezná zloženie svojho tela (voda, svaly a tuková hmota). Svaly a tuková hmota, z ktorých sa predovšetkým skladá váha, sú pri vyrovnanom zložení meniacim sa podľa pohlavia, veku a postavy nutné k životu.

- Mat svaly umožňuje zabývať sa fyzickými činnosťami, zdvíhať predmety, byť schopný sa bezbolestne premiestňovať. O čo viacej je svalová hmota dôležitá, o to viacej spotrebováva energiu a môže tak napomáhať pri zvládaní váhy.
- Tuková hmota slúži ako izolant, ako ochrana a ako rezerva energie. Je inertná a uchováva nadmernú energiu v prípade, že jete viacej, než koľko vydávate.
  Fyzické cvičenie ju brzdí, nečinnosť zväčšuje. Ak jej je veľa, stáva sa nebezpečnou pre zdravie (kardiovaskulárne riziká, cholesterol...).

SK

Ako trvale schudnúť

V rámci diéty vám BodySignal pomáha kontrolovať stratu tukovej hmoty a pritom dozerá na riadne zachovanie vašej svalovej hmoty. Zle nastavená diéta totiž môže viesť aj k úbytku svalov. Sú to totiž svaly, ktoré spotrebovávajú energiu. Ak strácame svaly, spaľujeme menej kalórií a telo teda ukladá tuk. Bez udržania svalovej hmoty teda nemožno docieliť trvalú stratu tukové hmoty. BodySignal vám umožňuje riadiť vašu diétu a ovládať v čase vašu telesnú rovnováhu.

Ako kontrolovať rast a brániť obezite od detstva

BodySignal je účinný prostriedok, ako byť od raného detstva na stope problémom s váhou. Vek rastu je totiž obdobie, kedy sa telesné parametre menia najviac a často je ťažké odhaliť odchýlku... Napríklad tendencia k tučnote sa bude liečiť o to účinnejšie, keď bude zistená skoro... a zabráni sa tak dieťaťu, aby trpelo v dospelom veku nadváhou. BodySignal je konštruovaný pre dohľad nad telesným zložením od veku 6 let.

Zásada merania

Keď vystúpite na dosku bosými nohami, prenesie sa elektródami do vášho tela elektrický prúd veľmi slabej intenzity.

Tento prúd prechádzajúci oboma nohami naráža na ťažkosti, akonáhle má prejsť cez tuk. Tento odpor tela nazývaný bioelektrická impedancia sa mení podľa pohlavia, veku, postavy užívateľa a umožňuje stanoviť tukovú hmotu a jej hranice. Tento prístroj neznamená **žiadne nebezpečenstvo**, lebo pracuje so slabým prúdom (4 články 1,5 V). Jestvujú ale riziká chybných meraní v nasledujúcich prípadoch:

- Osoby s horúčkou.
- Deti mladší ako 6 rokov (prístroj nie je kalibrovaný na vek pod touto hranicou).
- Tehotné ženy (ale bez nebezpečenstva).
- Osoba s dialýzou, osoby s edémami na nohách, osoby zasiahnuté dysmorfiou.

Pozor: je zakázané používať tento prístroj osobám s pacemakermi alebo inými lekárskymi elektronickými prístrojmi z dôvodu rizika porúch spojených s elektrickým prúdom.

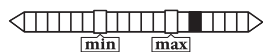
Funkcie prístroja Bodysignal

BodySignal zabezpečuje postup prispôsobený osobe:

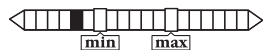
- Meria a zobrazuje:
  - vašu váhu v kg
  - vašu tukovú hmotu v kg obsiahnutú v tele.

  Tento výsledok zobrazuje na grafe udávajúcim vaše minimálne a maximálne hranice (vyrátané podľa pohlavia, veku a výšky).

  Cieľom je uistiť sa, že vaša štandardná hodnota sa nachádza skutočne v rámci týchto hraníc.



Ste preťažení tukovou hmotou.
Upravte svoj stravovacie návyky a zabývajte sa fyzickou činnosťou.



Vaša tuková hmota je pod dolnou hranicou.
Bolo by možná na mieste zvýšiť množstvo tukovej hmoty, lebo predstavuje telesnú energetickú rezervu.

- Udáva skutočný vývoj vašej váhy vyjadrovanej tukovou alebo svalovou hmotou vďaka svetelnému ukazovateľu "VISIO CONTROL".



Ako pokračujú vaše váženia, prístroj si ukladá do pamäti vaše telesné zloženie a učí sa lepšie znať vaše prirodzené výkyvy súvisiace s priebehom dna (príjmy potravy, hydratácia, životní rytmus...). Tieto "nevýznamné" zmeny váhy v žiadnom prípade nemenia vaše telesné zloženie.

BodySignal odstraňuje tieto obmeny a varuje vás iba v prípadoch, keď sa vaša tuková alebo svalová hmota skutočne zmení (napríklad pri diéte). Vaša váha alebo telesné zloženie sa môžu mierne meniť bez toho, aby bolo treba vás na to upozorňovať.

- Táto osobná váha si uchováva v pamäti vaše osobné charakteristiky (pohlavie, vek, výšku a pri nasledujúcom vážení **vás automaticky pozná**.
- Je schopná **rozpoznať 4 rôznych užívateľov**, vrátane **detí od 6 rokov**.

Interpretácia VISIO CONTROL

Zníženie alebo zvýšenie váhy možno kvalifikovať kladne alebo záporne:

Môžete totiž strácať váhu následkom straty tukovej hmoty, čo predstavuje kladný vývoj váhy. Môžete ale tiež strácať váhu následkom straty svalov, čo predstavuje záporný vývoj váhy. Rovnako tak môžete nadobúdať váhu zvyšovaním množstva tukovej hmoty, čo predstavuje záporný vývoj, a rovnako tak môžete nadobúdať váhu rastom svalstva, čo predstavuje vývoj kladný.

Keď sa vaša váha nemení alebo keď sú jej zmeny nevýznamné, považuje sa váš vývoj za stabilný.

- **Strata váhy:**

formou  straty tukovej hmoty.
VISIO CONTROL je zelený

 Vaša výživa a/alebo vaša fyzická aktivita majú kladný vplyv na zloženie vášho tela.

formou  straty svalstva.
VISIO CONTROL je ružový

 Upravte svoje stravovacie návyky a uprednostnite pomalé cukry a športovú aktivitu.

- **Nadobudnutie váhy:**

formou  prírastku svalov.
VISIO CONTROL je zelený

 Vaša fyzická aktivita má kladný vplyv na zloženie vášho tela.

formou  prírastku tukovej hmoty.
VISIO CONTROL je ružový

 Upravte svoju výživu, ktorá je pravděpodobne nevyrovnaná, uprednostňujte zeleninu, ovocie, znížte príjem cukrov a tukov a pridajte voľaakú športovú aktivitu.

- **Stabilita:**

to  značí stabilný.
VISIO CONTROL je oranžový

 Zloženie vášho tela zostáva stabilné. Ak si prajete ovplyvniť zloženie tela, riaďte sa skôr získanými údajmi.



Dôležité: VISIO CONTROL je plne osvetlený od okamihu, kedy do prístroja vložíte batérie a po vašom prvom zvážení vám signalizuje správne uloženie vašich osobných údajov do pamäti.

Návod na použitie

Aby vás tento prístroj celkom uspokojoval, je nevyhnutné ho používať s dodržaním **týchto podmienok**:

- **Telesné merania sa musia vykonávať vždy za rovnakých podmienok, najlepšie raz do týždňa po prebudení** (aby sa neprejavovali kolísania váhy počas dňa súvisiace s príjmom potravy, trávením alebo fyzickým pohybom jednotlivca) a **1/4 hodiny po prebudení** preto, aby bola voda obsiahnutá v tele už rovnomerne rozvedená do dolných končatín.
- Nemerajte sa po telesnom výkone. **Vyčkajte 6 alebo 8 hodín**, ak chcete vykonať zmysluplné meranie, alebo sa zmerajte pred výkonom.
- **Merania sa musia vykonávať ZA VŠETKÝCH OKOLNOSTÍ s bosými nohami** (priamy kontakt s kožou). Bosé nohy musia byť suché a riadne umiestnené na elektródach.
- **Je dôležité overiť si, že nie je žiaden kontakt:**
  - medzi nohami (stehná, kolená, lýtka), medzi chodidlami.
  V prípade potreby medzi nohy vložte list papiera.

Úprava osobných údajov
(napríklad veku a výšky detí)

BodySignal je vypnutý.*
1 - Stlačte raz ENTER.
2 - Stlačte < alebo > a zvoľte pamäť.
3 - Stlačte ENTER a pridržte 5 sekúnd, dokiaľ príslušná osoba nezačne blikať.
4- Osoba bliká: ak si prajete zmeniť pohlavie, stlačte < alebo >, potom raz ENTER. Inakšie stlačte raz ENTER.
5- Bliká vek: ak si prajete zmeniť vek, stlačte < alebo >, potom raz ENTER. Inakšie stlačte raz ENTER.
6- Bliká výška: ak si prajete zmeniť výšku, stlačte < alebo >, potom raz ENTER. Inakšie stlačte raz ENTER.

Automaticky sa znovu ukážu výsledky vášho predchádzajúceho merania a BodySignal sa vypne.

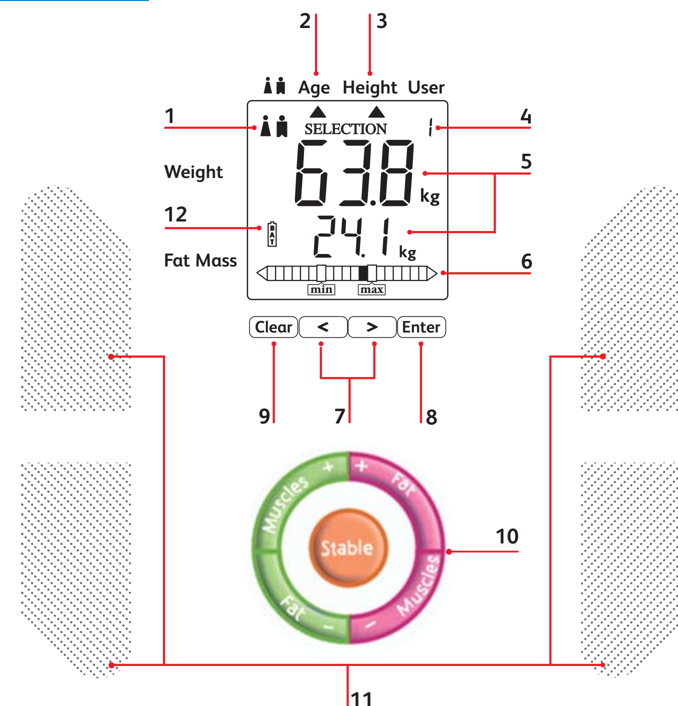
Vymazať pamäť

Keď ako ukazovateľ čísla pamäti bliká 0, znamená to, že už nie je voľné pamäťové miesto. Vymažte jednu z pamätí a znovu vložte svoje parametre.

BodySignal je vypnutý.*
1 – Stlačte raz ENTER.
2- Stlačte < alebo > a zvoľte pamäť.
3- Stlačte a 5 sekúnd pridržte tlačidlo CLEAR.
4- Zobrazí sa Clr.
5- Všetky údaje zvolenej pamäti budú potom vymazané.
6- Nechajte prístroj sa vypnúť a iba potom sa opäť zvážte.

** Prístroj BodySignal Glass musí byť aktivovaný, aby bol možný prístup k tejto funkcii. Na tento účel vystúpte na plošinu, vyčkajte, dokiaľ sa riadne nezobrazia všetky vaše osobné údaje a potom zostúpte a stlačte CLEAR; potom môžete vykonávať kroky od bodu 2.*

Your appliance



The drawings are designed merely to illustrate the features of BodySignal and BodySignal Glass and do not strictly reflect reality.

The TEFAL SAS company reserves the right to modify the characteristics or components of the product at any time, in the interest of the consumer..

GB

Description

1. Selection: Male/Female.
2. Age indicator.
3. Height indicator, in cm.
4. Display of the identification numbers for 4 users.
5. Display of the different values: weight and fat mass in kg.
6. Graphic representation of the fat mass value and recommended minimum and maximum limits.
7. Selection and scrolling keys.
8. Validation key for entering personal characteristics.
9. Key to clear the last personal characteristics entry.
10. VISIO CONTROL: indicator light for the evolution of the user's body make-up.
11. Electrodes for positioning the feet.
12. Battery charge indicator.

A new approach to weight

From early childhood, your weight is a decisive element in your physical condition, athletic performances and feeling of bodily wellness. But you cannot effectively control your weight over time if you do not know your body make-up (water, muscle, bone and fat mass).

Muscle and fat mass, which are the main components of weight, are indispensables to life in a balanced distribution which varies with sex, age and height.

- Muscles enable you to perform physical activity, lift objects and move easily. The greater your muscle mass, the more energy your muscles consume, which can help you to control your weight.
- Your fat mass works as insulation, protection and energy reserve.
  It is inert and stores excess energy if you eat more than you burn.

Physical exercise blocks it, inactivity increases it. In large quantities, it becomes dangerous to your health (cardiovascular risks, cholesterol, etc.).

Sustainable weight loss

In the context of a diet, BodySignal helps you to monitor your loss of fat mass while making sure that your muscle mass is maintained. Indeed, a poorly suited diet can lead to muscle loss.
But muscles are what consume energy.

If you lose muscle, you burn up fewer calories and your body then stores up fat. You therefore cannot lose fat mass sustainably without maintaining your muscle mass. BodySignal lets you take control of your diet and manage your body's balance over time.

Monitoring growth and preventing obesity in children

BodySignal is an effective way of screening for weight problems, starting in early childhood.

In fact, this period of growth is when the human body's parameters change the most, and it is often difficult to detect problems… And yet a propensity toward obesity, for example, is easier to treat if it is detected early on… keeping the child from becoming overweight in adulthood.
BodySignal is designed to monitor body make-up starting at the age of 6.

Measurement principle

When you stand barefoot on the scales, a very weak electric current is transmitted inside your body by the electrodes.

This current, running from one foot to the other, runs into difficulties when it has to cross through fat.

This resistance by the body, called bioelectric Impedance, varies with the sex, age and height of the user and makes it possible to determine fat mass and limits.

There is **no danger** with this appliance, as it operates with a weak current (four 1.5 V batteries).

There are risks of erroneous measurements, however, in the following cases:

- People with fever.
- Children under the age of 6 (the appliance is not calibrated for people below this age).
- Pregnant women (although there is no danger).
- People undergoing dialysis, people suffering from oedemas in the legs, people suffering from deformity.

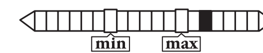
Caution: this appliance must not be used by people with pacemakers or other electronic medical devices due to the risks of disturbances caused by the electric current.

BODYSIGNAL's functions

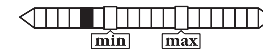
BodySignal provides personalised monitoring:

- It measures and displays:
  - Your weight in kg
  - The fat mass in kg contained in your body.

  This result is displayed in graph form for your minimum and maximum limits (calculated for your sex, age and height).
  The objective is to make sure that your result falls within the limits.



You have too much fat mass.
Modify your eating habits and get regular exercise.



Your fat mass is below the lower limit.
You might want to increase your fat mass, as it constitutes an energy reserve for your body.

- It indicates the true evolution of your weight in fat and muscle mass with the "VISIO CONTROL" indicator light.



Each time you weigh yourself, the appliance memorises your body make-up and gains a better understanding of the natural variations related to your everyday life (food, hydration, rhythm of life, etc.). These "insignificant" weight variations do not change your body make-up in any way.

BodySignal eliminates these variations and warns you only if there is a real change in your fat or muscle mass (when on a diet, for example).

Thus, your weight or your body make-up can vary slightly without your needing to be warned.

- These scales store your personal characteristics (sex, age, height) in the memory and **recognise you automatically** the next time you weigh yourself..
- It can **identify 4 different users**, including **children age 6 and above**.

Interpretation of VISIO CONTROL

Losing or gaining weight can be considered as a good thing or a bad thing:

In fact, you can lose weight by losing fat mass, which is a positive development for your weight. But you can also lose weight by losing muscle, which is a negative development for your weight. You can also gain weight by gaining fat mass, which is a negative development, but you can also gain weight by gaining muscle, which is a positive development.

If your weight does not vary or if your variations are insignificant, your are considered as being stable.

• **Weight loss:**

either  a loss of fat mass.  Your diet and/or exercise are having a healthy effect on your body make-up.

VISIO CONTROL is green

or  a loss of muscle.  Modify your diet, with emphasis on compound carbohydrates and physical exercise.

VISIO CONTROL is pink

• **Weight gain:**

either  an increase in muscle.  Your physical activity is having a healthy effect on your body make-up.

VISIO CONTROL is green

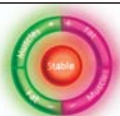
or  an increase in fat mass.  Modify your diet, which is probably out of balance, emphasising fruits and vegetables, reduce your sugar and fat consumption and why not take up a sport?

VISIO CONTROL is pink

• **Stability:**

 stable.  Your body make-up is stable.
If you want to modify your body make-up, see the previous indications.

VISIO CONTROL is orange



NB : VISIO CONTROL lights up completely when the batteries are changed and after you weigh yourself for the first time to indicate that your personal data have been recorded in the memory.

Recommendations for use

To obtain complete satisfaction from this appliance, it must be **used as follows**:

• **You should always weigh yourself under the same conditions, preferably once a week, in the morning** (so as not to take into account the body's fluctuations during the day related to food, digestion or physical activity), **15 minutes after you get up**, so that the water in your body has time to be distributed in your lower limbs.

• Do not weigh yourself after physical effort. **Wait 6 to 8 hours** for a significant weight measurement or weigh yourself before the effort.

• **You MUST be barefoot when weighing yourself** (direct contact with the skin). Your feet must be dry and positioned properly on the electrodes.

• **It is important to make sure that there is no contact:**
- between your legs (thighs, knees, calves), between your feet.

If necessary, slide a sheet of paper between your legs.

Changing your personal characteristics (age or height of children, for example)

BodySignal is switched off.*

1- Press once on ENTER.
2- Press on < or > to select your memory.
3- Press on ENTER for 5 seconds until the little person starts to flash.
4- The little person flashes: If you want to change the sex, press on < or >, then once on ENTER. Otherwise, press once on ENTER.
5- The age flashes: If you want to change the age, press on < or >, then once on ENTER. Otherwise, press once on ENTER.
6- The height flashes: If you want to change the height, press on < or >, then once on ENTER. Otherwise, press once on ENTER.

The results of your previous weighing will be redisplayed automatically, and then BodySignal switches off.

Clearing a memory

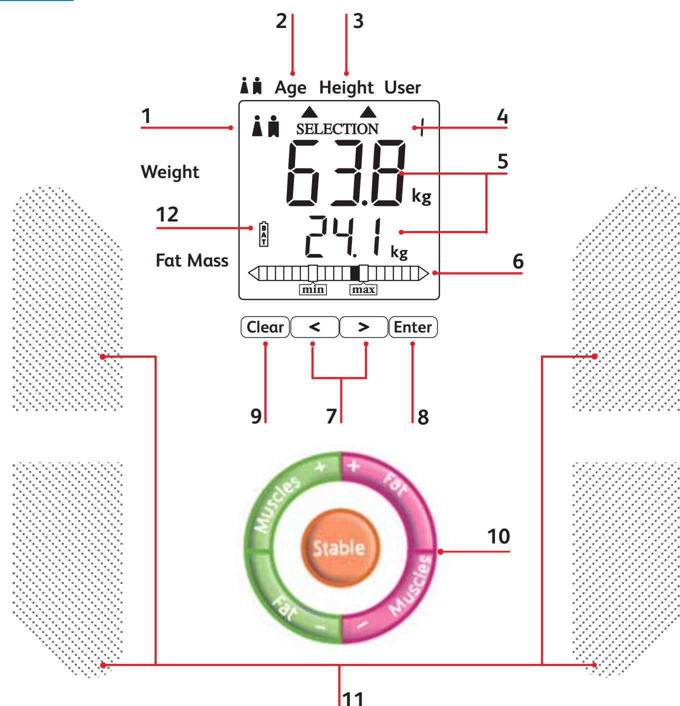
When the 0 flashes to indicate the memory number, this means that there is no more free memory space. Clear one of the 4 memories and re-enter your parameters.

BodySignal is switched off.*

1- Press once on ENTER.
2- Press on < or > to select the memory.
3- Now press on the CLEAR key for 5 seconds.
4- Clr is displayed.
5- All the data in the selected memory are erased.
6- Wait for the appliance to switch off before weighing yourself again.

** BodySignal Glass needs to be activated to access this function. For this, step on the scales, wait for the complete display of your personal data before stepping off the scales and pressing on CLEAR, then continue the process from step 2.*

Vaš uređaj



Različiti crteži namijenjeni su isključivo ilustriranju karakteristika BodySignal i BodySignal Glass i ne odražavaju stvarnost.
Društvo TEFAL SAS zadržava pravo na modificiranje u svakom trenutku, u interesu potrošača, karakteristika ili sastava proizvoda.

Opis

1. Odabir muškarci / žene.
2. Indikacija starosne dobi.
3. Indikacija tjelesne visine u cm.
4. Prikaz identifikacijskih brojeva 4 osobe.
5. Prikaz različitih vrijednosti : težina i masna masa u kg.
6. Grafički prikaz vrijednosti masne mase i minimalnih i maksimalnih preporučenih ograničenja.
7. Gumbi za odabir i odmotavanje.
8. Gumb za potvrđivanje kod unosa osobnih karakteristika.
9. Gumb za poništavanje zadnjeg unosa osobnih karakteristika.
10. VISIO CONTROL : Svjetlosno kazalo razvoja tjelesnog sastava osobe.
11. Elektrode koje omogućuju lociranje stopala.
12. Kazalo iskorištenosti baterija.

Novi pristup težini

Težina pojedinca, od malih nogu, predstavlja element koji određuje njegovu fizičku formu, njegovu uspješnost na športskome planu i njegov osjećaj da mu je dobro ili mu nije dobro «samome u svome tijelu». Bez obzira na to, on ne može učinkovito vladati svojom težinom onda kad ne poznaje svoj tjelesni sastav (voda, mišići, kosti i masna masa).
Mišići i masna masa, od kojih se težina većinom sastoji, nezamjenjivi su u životu u ravnomjernom rasporedu, koji ovisi o spolu, godištu i visini.
- Posjedovati mišiće omogućuje prakticirati fizičke aktivnosti, podizati predmete, biti sposoban pokretati se bez problema. Osim što je mišićna masa važna, ona isto tako troši Energiju i može pomoći i pri kontroli težine.
- Masna masa služi kao izolator, za zaštitu i pričuvu energije.
  Ona je intertna i naslaguje suvišnu energiju ako jedete više nego trošite.
  Fizičkom vježbom se ona zaustavlja, a neaktivnošću se povećava. U značajnim količinama, ona postaje opasna po zdravlje (kardio-vaskularni rizici, kolesterol...).

Trajno skidanje težine

U okviru određenog režima, BodySignal vam pomaže kontrolirati gubitak masne mase dok u isto vrijeme osigurava održavanje vaše mišićne mase. U stvari, loše prilagođen prehrambeni režim može voditi ka topljenju mišića. Ili su mišići ti koji troše energiju.
Ako se gube mišići, sagorijeva se manje kalorija i tijelo onda naslaguje masnoću. Tako ne dolazi do trajnog gubljenja masne mase i ne održava se mišićna masa. BodySignal vam omogućuje da upravljate svojim režimom i da u času ovladate svojom tjelesnom ravnotežom.

HR

Nadzirite napredak i spriječite gojaznost od djetinjstva

BodySignal je učinkovito sredstvo za utvrđivanje, od malih nogu, problema s težinom.
U stvari, dob razvoja je period gdje se najviše mijenjaju parametri ljudskoga tijela, i često je teško usporiti trend...Ili, tendencija ka gojaznosti, na primjer, bit će tretirana time učinkovitije što se brže utvrdi... čime se izbjegava da dijete ima višak težine u odrasloj dobi. BodySignal namijenjen je nadzoru tjelesnoga sastava od šeste godine života.

Princip mjerenja

Kad se popnete na ploču, bosih stopala, električna struja vrlo slabe jačine provodi se u unutrašnjost tijela putem elektroda.
Ta struja, koja se emitira s jednog stopala na drugo, nailazi na poteškoće, čim treba prijeći preko masnoće.
Taj otpor tijela, koji se naziva bioelektrično ometanje, varira ovisno o spolu, životnom dobu, visini korisnika, i omogućuje da se utvrdi masna masa i njene granice.
Ovaj ure~aj ne predstavlja **nikakvu opasnost** jer on funkcionira uz pomoć slabe struje (4 baterije od po 1,5 V).
Međutim, postoji rizik od pogrešnog mjerenja u slijedećim slučajevima :
- Kod osoba koje imaju groznicu.
- Kod djece mla~e od 6 godina (uređaj nije kalibriran za dob ispod tih godina).
- Kod trudnih žena (međutim, bez opasnosti).
- Kod osoba pod dijalizom, osoba koje imaju otok nogu, osoba koje su u dubokoj starosti.

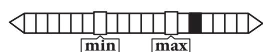
Pažnja : Uporaba ovoga uređaja zabranjena je kod osoba koje imaju pacemaker ili drugi medicinski elektronski materijal zbog rizika od poremećaja električnom strujom.

Funkcije BODYSIGNAL

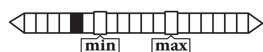
BodySignal osigurava personalizirano praćenje :

- On mjeri i prikazuje :
  - Vašu težinu u kg
  - Vašu masnu masu u kg sadržanu u vašemu tijelu.

On prikazuje taj rezultat na grafikonu koji funkcionira u vašim minimalnim i maksimalnim granicama (izračunatim ovisno o vašem spolu, životnom dobu i visini).
Cilj je da se osigura da vaša oznaka zasigurno bude unutar tih granica.



Vi imate previše masne mase.
Izmijenite svoje prehrambene navike i prakticirajte fizičku aktivnost.



Vaša masna masa je ispod donjih granica.
Treba možda biti mudar i povećati vašu masnu masu, jer ona predstavlja pričuvu energije u tijelu.

- On pokazuje točan razvoj vaše težine u smislu masne i mišićne mase zahvaljujući svjetlosnom kazalu "VISIO CONTROL".



Kako se budete mjerili, uređaj pamti tjelesni sastav i uči bolje poznavati vaše prirodne varijacije u skladu s vašom svakodnevicom (uzimanje hrane, vode, ritam života...). Te varijacije u težini ni u kom slučaju ne mijenjaju vaš tjelesni sastav.

BodySignal uklanja te varijacije i obavještava vas samo ako postoji stvarna izmjena vaše masne ili mišićne mase (pri nekom režimu, na primjer).

Isto tako, vaša težina ili vaš tjelesni sastav mogu lagano varirati bez potrebe da se vi upozoravate.

- Ova osobna vaga čuva u memoriji vaše osobne karakteristike (spol, životnu dob, visinu) i **automatski vas prepoznaje** kod narednog vaganja.
- On je **u stanju identificirati 4 različita korisnika**, uključujući **djecu iznad 6 godina**.

Tumačenje uređaja VISIO CONTROL

Gubitak ili dobitak na težini može se kvalificirati pozitivno ili negativno :
U stvari, vi možete izgubiti težinu gubeći masnu masu, što predstavlja pozitivan razvoj vaše težine. Ali vi možete isto tako izgubiti težinu gubljenjem mišića, što predstavlja negativan razvoj vaše težine. Možete isto tako dobiti na težini dobivanjem
Masne mase, što predstavlja negativan razvoj, ali možete dobiti i na težini time što ćete dobiti mišiće, što predstavlja pozitivan razvoj.

Ako vaša težina ne varira ili vaše varijacije nisu značajne, vaš razvoj se smatra stabilnim.

- **Gubitak težine :**



kod gubljenja masne mase.

VISIO CONTROL je zelene boje



Vaš režim prehrane i/ili vaša fizička aktivnost rade u prilog vašemu tjelesnom sastavu.



kod gubljenja mišića.

VISIO CONTROL je crvene boje



Izmijenite svoju prehranu davanjem prednosti laganim šećerima i športskoj aktivnosti.

- **Dobivanje na težini :**



kod povećanja mišićne mase.

VISIO CONTROL je zelene boje



Vaša fizička aktivnost radi u prilog vašemu tjelesnom sastavu.



kod povećanja masne mase.

VISIO CONTROL je crvene boje



Izmijenite svoju prehranu tako da bude ravnomjernija, da dajete prednost povrću, voću, smanjite konzumiranje šećera i masti, a zašto se ne biste bavili i nekom športskom aktivnošću.

- **Stabilnost :**



kod stabilnoga stanja.

VISIO CONTROL je narančaste boje



Vaš tjelesni sastav je stabilan. Ako želite raditi na vašem tjelesnom sastavu, obratite se na prethodne indikacije.



NB : VISIO CONTROL je u potpunosti osvijetljen kod postavljanja baterija i nakon vašeg prvoga vaganja, da bi signalizirao da je dobro registrirao vaše osobne podatke u memoriji.

Savjeti za uporabu

Da biste ovim uređajem bili potpuno zadovoljni, neophodno ga je rabiti pod **slijedećim uvjetima** :

- **Mjerenje tijela treba uvijek obavljati u istim uvjetima, po mogućnosti jednom tjedno, kod buđenja** (da se ne bi u obzir uzimalo fluktuiranje težine u tijeku dana zbog jela, probave ili fizičke aktivnosti pojedinca), i **1/4 sata nakon ustajanja**, kad je iz vašega tijela izašla voda sadržana u njemu putem unutarnjih organa.
- Nemojte se mjeriti nakon fizičkog napora. **Sačekajte 6 do 8 sati** da biste obavili značajno mjerenje ili se mjerite prije napora.
- **Mjerenje se mora obaviti OBVEZATNO s bosim nogama** (direktni dodir s kožom). Bosa stopala moraju biti suha i dobro postavljena na elektrode.
- **Važno je provjeriti da ne postoji nikakav dodir :**
  - između nogu (butine, koljena, listovi), između stopala.
  Po potrebi, postavite list papira između 2 noge.

Izmjena osobnih karakteristika
(životna dob ili težina kod djece, na primjer)

BodySignal se gasi.*

1- Pritisnite jednom na ENTER.
2- Pritisnite na < ili > da biste odabrali svoju memoriju.
3- Držite pritisnuto ENTER tijekom 5 sekunda dok osobna oznaka ne počne bljeskati.
4- Osobna oznaka bljeska : Ako želite izmijeniti spol, pritisnite na < ili >, zatim jednom na ENTER. Ako ne, pritisnite jednom na ENTER.
5- Životna dob bljeska : Ako želite izmijeniti životnu dob, pritisnite na < ili >, a potom jednom na ENTER. Ako ne, pritisnite jednom na ENTER.
6- Visina bljeska : Ako želite izmijeniti visinu, pritisnite na < ili >, a potom jednom na ENTER. Ako ne, pritisnite jednom na ENTER.

Rezultati vašeg prethodnog vaganja će se automatski prikazati, zatim se BodySignal gasi.

Pražnjenje memorije

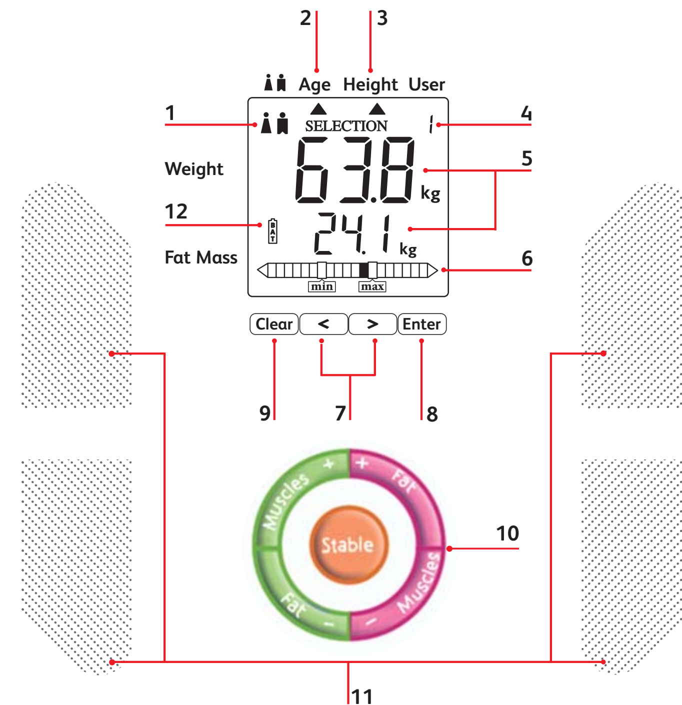
Kad bljeska 0 kao prikaz broja memorije, to znači da više nema slobodne memorije. Ispraznite jednu od 4 memorije i ponovno unesite svoje parametre.

BodySignal je ugašen.*

1- Pritisnite jednom na ENTER.
2- Pritisnite na < ili > da biste odabrali memoriju.
3- Držite pritisnutim gumb CLEAR tijekom 5 sekunda.
4- Clr se prikazuje.
5- Svi podaci iz izabrane memorije su sad izbrisani.
6- Ostavite uređaj da se ugasi prije nego se budete ponovno vagali.

** BodySignal Glass se treba aktivirati da bi se pristupilo ovoj funkciji. U tu svrhu, popnite se na ploču, sačekajte da se prikažu svi vaši osobni podaci prije nego siđete i pritisnete na CLEAR, a zatim pratite rukovanje od točke 2.*

Ваш прилад



Подані в інструкції рисунки лише ілюструють характеристики вагів BodySignal і BodySignal Glass і не можуть вважатися такими, що реально відображають реальну будову і роботу приладів.

Фірма TEFAL SAS залишає за собою право в будь-який момент змінювати в інтересах користувача характеристики або складові частини виробу.

Опис

1. Вибір статі: Чоловік / Жінка.
2. Індикація віку.
3. Індикація зросту в см.
4. Індикація ідентифікаційних номерів 4 осіб.
5. Індикація різних величин: ваги і жирової маси в кг.
6. Графічне зображення величини жирової маси, а також рекомендованих мінімальних і максимальних меж цієї величини.
7. Кнопки вибору і прокручування.
8. Кнопка підтвердження введення індивідуальних даних.
9. Кнопка анулювання останнього введення індивідуальних даних.
10. VISIO CONTROL : світловий індикатор зміни складу тіла людини.
11. Електроди для розміщення стіп.
12. Індикатор заряду батарейок.

UA

Новий підхід до ваги

Вага людини, починаючи з дитячого віку, визначає її фізичну форму, можливості в плані спортивних досягнень і відчуття того, чи комфортно вона "почувається у власному тілі".
Людина, однак, не може ефективно змінювати своє тіло, якщо не знає складу тіла (вода, м'язи, кістки і жирова маса).
М'язи і жирова маса, частка яких є основною у вазі, є необхідними для життєдіяльності у певній пропорції, яка залежить від статі, віку і зросту.
- Наявність м'язів дає можливість займатися спортом, піднімати різні предмети, безперешкодно пересуватися. Чим більша маса м'язів, тим більше вона поглинає енергії і допомагає таким чином контролювати вагу.
- Жирова маса виконує функції ізоляційного і захисного шару, а також енергетичного резерву. Вона є інертною і накопичує надлишкову енергію, якщо ви їсте більше, ніж потрібно для ваших витрат енергії.
  Фізичні вправи уповільнюють її зростання, а відсутність фізичних навантажень сприяє її збільшенню. У великих кількостях вона стає небезпечною для здоров'я (ризик виникнення серцево-судинних захворювань, збільшення кількості холестерину).

Схуднення зі сталими результатами

Якщо ви дотримуєтесь певного режиму харчування, ваги BodySignal допоможуть вам контролювати зменшення жирової маси, зберігаючи водночас потрібну масу м'язів. Річ у тім, що невідповідність режиму харчування особливостям організму може призвести до зменшення маси м'язів. Між тим, саме м'язи споживають енергію.
При зменшенні маси м'язів організм спалює менше калорій і накопичує жир. Таким чином, якщо не підтримувати масу м'язів, неможливо досягти сталого зменшення жирової маси. За допомогою вагів BodySignal ви зможете керувати режимом харчування і підтримувати протягом тривалого часу рівновагу складових тіла.

Стежити за ростом і запобігати ожирінню з дитинства

Ваги BodySignal є ефективним засобом виявлення вже з раннього дитинства проблем з вагою. Річ у тім, що під час періоду росту параметри людського тіла змінюються найбільшою мірою, і часом буває нелегко виявити відхилення… Між тим, чим раніше буде виявлено, наприклад, схильність до ожиріння, тим ефективніше з нею можна буде боротися… і запобігти утворенню надлишкової ваги у дитини, коли вона виросте. Ваги BodySignal дають можливість стежити за складом тіла починаючи з 6-річного віку.

Принцип зважування

Коли ви стаєте босоніж на платформу, всередину тіла через електроди передається електричний струм дуже малої сили.
Проходження цього струму від однієї стопи до іншої утруднюється, коли він проходить через жир.
Цей опір тіла, що зветься біоелектричним імпедансом, є різним залежно від статі, віку і зросту користувача і дозволяє визначити жирову масу і її межі.
Використання цього приладу не становить **жодної небезпеки**, тому що він живиться від джерела слабкого струму (4 батарейки по 1,5 В).

Результати вимірювання, однак, можуть виявитися неточними, якщо зважуються:
- особи, у яких висока температура;
- діти молодше 6 років (прилад не відкалібрований таким чином, щоб зважувати дітей такого віку);
- вагітні жінки (хоча для них зважування є безпечним);
- особи, які проходять процедуру діалізу, мають набряки на ногах або страждають на дисморфізм.

Увага: забороняється використовувати цей прилад особам, які мають на собі пейсмейкери або інші електричні медичні прилади, оскільки використовуваний у них електричний струм може створювати завади в роботі вагів.

Функції вагів BODYSIGNAL

Ваги BodySignal забезпечують індивідуалізований контроль ваги, зокрема:
- Вимірюють і показують на дисплеї:
  - Вашу вагу в кілограмах
  - Жирову масу вашого тіла в кілограмах.
  Ваги показують цей результат на графіку залежно від ваших максимальних і мінімальних значень (що розраховуються відповідно до вашої статі, віку і зросту).
  Прилад надає вам можливість перевірити, чи ваші поточні дані не виходять за розраховані для вас межі значень.



У вас надлишок жирової маси.
Змініть ваші уподобання в харчуванні і підвищіть фізичну активність.



Жирова маса вашого тіла нижче мінімальної межі.
Можливо, вам варто збільшити жирову масу, тому що вона є енергетичним резервом тіла.

- Показують дійсні зміни в структурі ваги вашого тіла на користь жирової або м'язової маси завдяки наявності світлового індикатора "VISIO CONTROL".



Після кожного зважування прилад запам'ятовує дані про склад вашого тіла і вивчає природні коливання режиму вашого повсякденного життя (харчування, зволоження, ритм життя та ін.). Ці "незначні" коливання ваги жодним чином не впливають на склад вашого тіла.

Ваги BodySignal не враховують ці коливання і привертають вашу вагу лише у випадках справжньої зміни частки жирової або м'язової маси (наприклад, під час дотримання певного режиму харчування).
Таким чином, при незначних змінах ваги або складу тіла прилад на них не реагуватиме.
- Ці ваги зберігають у пам'яті ваші індивідуальні дані (стать, вік, зріст) і **автоматично вас розпізнаватимуть** при наступному зважуванні.
- Вони **можуть розпізнавати 4 користувачів**, включаючи **дітей старше 6 років**.

Пояснення сигналів індикатора VISIO CONTROL

Втрата або набирання ваги можуть оцінюватись як позитивні або негативні:
Річ у тім, що ви можете втрачати вагу за рахунок жирової маси, і це має вважатися позитивною зміною вашої ваги. Але ви можете також втрачати вагу за рахунок м'язової маси, і це має вважатися негативною зміною вашої ваги. Ви можете також набирати вагу, збільшуючи жирову масу, і це має вважатися негативною зміною, але ви можете також набирати вагу, збільшуючи м'язову масу, і тоді це має вважатися позитивною зміною.
Якщо ваша вага не змінюється або змінюється незначною мірою, вона може вважатися стабільною.

• **Втрата ваги:**

тут:  зменшення жирової маси.

VISIO CONTROL зелений



Ваш ржим харчування і/або ваша фізична активність позитивно впливають на склад тіла.

тут:  зменшення м'язової маси.

VISIO CONTROL рожевий



Змініть ржим харчування, віддавайте перевагу споживанню солодких продуктів повільного засвоєння і підвищіть фізичну активність.

• **Набирання ваги:**

тут:  збільшення м'язової маси.

VISIO CONTROL зелений



Ваша фізична активність позитивно впливає на склад тіла.

тут:  збільшення жирової маси.

VISIO CONTROL рожевий



Змініть режим харчування, який, можливо, є нзбалансованим, віддавайте перевагу споживанню овочів, фруктів, зменшіть споживання цукру і жирів, можливо, займіться спортом.

• **Стабільність:**

тут:  стабільна вага.

VISIO CONTROL оранжевий



Склад вашого тіла залишається стабільним. Якщо ви хочете його змінити, дивіться вищенаведені поради.



Примітка: Усі сегменти індикатора VISIO CONTROL світяться, коли вставляються батарейки, а також після першого зважування, що підтверджує внесення до пам'яті ваших індивідуальних даних.

Поради з використання

Якщо ви хочете отримати повне задоволення від цього приладу, слід використовувати його з дотриманням **наступних умов**:

- **Вимірювання ваги тіла має здійснюватись в одних і тих самих умовах, бажано раз на тиждень після пробудження** (щоб на його результати не впливали коливання ваги протягом дня, пов'язані з харчуванням, травленням або фізичною активністю), і **через чверть години після підйому**, таким чином, щоб вода, яка міститься у вашому тілі, могла розподілитися на нижні кінцівки.
- Не зважуйтесь після фізичного навантаження. **Почекайте 6-8 годин**, щоб результати зважування відображали ваш дійсний стан, або зважуйтесь до фізичного навантаження.
- **Перед зважуванням У ЖОДНОМУ ВИПАДКУ нічого не надягайте на ноги** (потрібен безпосередній контакт стіп з вагами).
  На ваги слід ставати босоніж, ноги повинні бути сухими і твердо стояти на електродах.
- **Обов'язково слід перевірити, щоб не торкались між собою:**
  - ноги (стегна, коліна, литки), і стопи.
  Якщо потрібно, вставте між ногами аркуш паперу.

Зміна індивідуальних даних

(наприклад, при збільшенні віку або зросту дитини)

Ваги BodySignal вимкнені.*
1- Натисніть один раз кнопку ENTER.
2- Натисніть кнопку < або > для вибору занесених до пам'яті ваших індивідуальних даних.
3- Натисніть кнопку ENTER і утримуйте її натиснутою 5 секунд, поки не почне блимати символ людини.
4- Символ людини блимає: Якщо ви хочете змінити стать, натисніть кнопку < або >, а потім 1 раз кнопку ENTER. Якщо ні, натисніть 1 раз кнопку ENTER.
5- Після цього почне блимати символ віку: Якщо ви хочете змінити вік, натисніть кнопку < або >, а потім 1 раз кнопку ENTER. Якщо ні, натисніть 1 раз кнопку ENTER.
6- Після цього почне блимати символ зросту: Якщо ви хочете змінити зріст, натисніть кнопку < або >, а потім 1 раз кнопку ENTER. Якщо ні, натисніть 1 раз кнопку ENTER.

Після цього на дисплей автоматично будуть виведені результати вашого попереднього зважування, і ваги BodySignal вимкнуться.

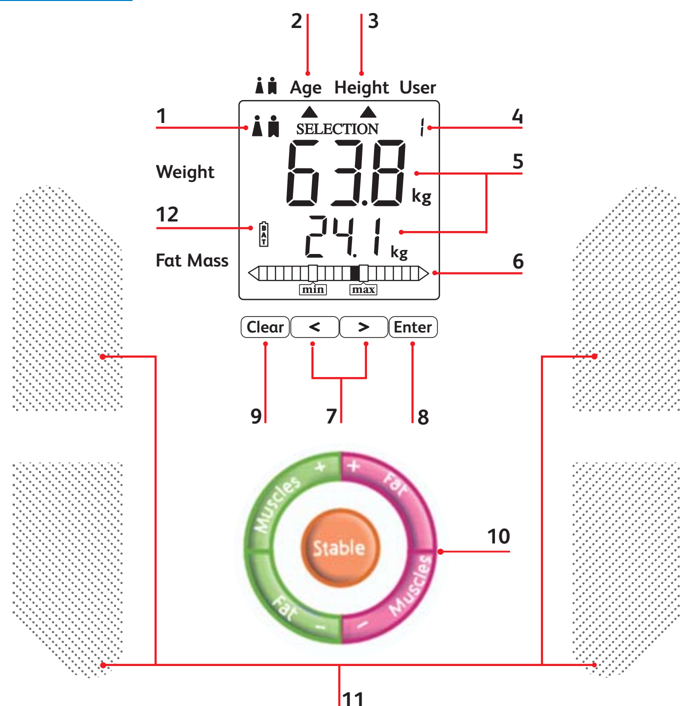
Стирання пам'яті

Коли на місці індикатора номера пам'яті блимає 0, це означає, що в пам'яті більше немає вільного місця. Зітріть один з 4 блоків пам'яті і знову наберіть ваші параметри.

Ваги BodySignal вимкнені.*
1- Натисніть 1 раз кнопку ENTER.
2- Натисніть кнопку < або >, щоб вибрати блок пам'яті.
3- Натисніть і утримуйте натиснутою кнопку CLEAR протягом 5 секунд.
4- На дисплеї з'явиться індикація Clr.
5- Це означає, що всі дані вибраного блоку пам'яті стерті.
6- Після того, як прилад вимкнеться, ви знову можете зважуватись.

** Для отримання доступу до цієї функції у вагах BodySignal Glass їх потрібно ввімкнути. Для цього станьте на платформу, почекайте, поки на дисплеї не з'являться всі ваші індивідуальні дані, потім зійдіть з вагів і натисніть кнопку CLEAR, після чого виконайте вищенаведені операції починаючи з пункту 2.*

Вашият уред



Илюстрациите са предназначени единствено да покажат характеристиките на уредите BodySignal и BodySignal Glass и не са точно отражение на действителността.

Дружество TEFAL SAS си запазва правото да променя по всяко време в интерес на потребителя характеристиките или съставните елементи на продукта.

Описание

1. Избор Мъж / Жена.
2. Указание за възраст.
3. Указание за ръст в см.
4. Визуализиране на идентификационните номера на 4 лица.
5. Указване на различните стойности: тегло и мастна маса в кг.
6. Графично представяне на стойността на мастната маса и препоръчителните минимални и максимални пределни стойности.
7. Бутони за избор и за прелистване.
8. Бутони за потвърждаване при въвеждането на личните характеристики.
9. Бутон за нулиране на последните въведени лични характеристики.
10. VISIO CONTROL : светлинен индикатор за развитието на телесния състав.
11. Електроди за положението на ходилата.
12. Индикатор за изтощаване на батериите.

Нов подход към теглото

Теглото на човека, от самото детство, е определящ елемент за физическата му форма, за спортните му постижения и за усещането дали се чувства “добре в кожата си” или не. Независимо от това, той не може да контролира ефикасно своето тегло във времето, ако не познава телесния си състав (вода, мускули, кости и мастна маса).

Мускулите и мастната маса, които основно определят теглото, са необходими за живота при едно уравновесено съотношение, което варира в зависимост от пола, от възрастта и от ръста.

- Владеенето на мускулите позволява извършването на физически дейности, повдигането на предмети, придвижването без усилие. Колкото по-голяма е мускулната маса, толкова повече енергия тя консумира и така може да спомогне за контрола на теглото.
- Мастната маса служи за изолация, за защита и за енергиен резерв.
  Тя е инертна и съхранява излишната енергия, ако се храните повече, отколкото изразходвате.
  Физическото натоварване я спира, бездействието я увеличава. В голямо количество тя е опасна за здравето (рискове от сърдечносъдови проблеми, холестерол…).

Трайно отслабване

В рамките на режим BodySignal ви помага да контролирате загубата на мастна маса, като едновременно с това способства за поддържането на вашата мускулна маса. Неподходящият хранителен режим може да причини загуба на мускулна маса. А мускулите са тези, които консумират енергията.

Ако загубим мускулна маса, изгаряме по-малко калории и тялото натрупва мастна тъкан. Следователно няма постоянна загуба на мастна маса без поддържане на мускулната маса. BodySignal ви позволява да управлявате вашия режим и да контролирате във времето телесния си баланс.

Следете растежа и предотвратете затлъстяването още от детството

BodySignal е ефикасно средство за откриване, още от ранно детство, на проблемите с теглото. Възрастта по време на растеж е периодът, през който параметрите на човешкото тяло се променят най-много и често е трудно да се открият отклоненията… А тенденцията към затлъстяване например може да се предотврати толкова по-ефикасно, колкото по-рано е открита, и така детето да избегне излишни килограми, когато порасне.
BodySignal е проектиран за следене на телесния състав още от 6-годишна възраст.

Принцип на измерване

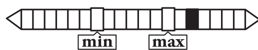
Когато стъпите боси върху кантара, посредством електродите във вътрешността на тялото се излъчва електрически ток с много слаба интензивност.
Токът се предава от единия крак на другия, среща съпротивление, когато преминава през мастна тъкан.
Това съпротивление на тялото, наречено био-електрически импеданс, е различно в зависимост от пола, от възрастта, от ръста на потребителя и позволява да се определи количеството мастна маса и пределните й граници.
Уредът не представлява никаква опасност, защото работи с много слаб ток (4 батерии по 1,5 V).

Независимо от това, съществува риск от неправилно измерване в следните случаи:
- Човек с температура.
- Деца под 6-годишна възраст (уредът не е калибриран за по-малка възраст).
- Бременни жени (не съществува никаква опасност).
- Хора на диализа, хора с отоци на краката, хора, страдащи от дисморфизъм.

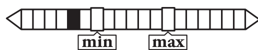
Внимание: използването на този уред е забранено за лица с пейсмейкъри или други електронни медицински апарати поради рискове от смущаване на действието им от електрическия ток.

Функциите на BODYSIGNAL

BodySignal осигурява персонален надзор:
- Той измерва и показва:
- Теглото ви в кг
- Мастната маса в кг, съдържаща се във вашето тяло.
  Уредът показва резултата в графична форма съобразно вашата максимална и минимална пределна стойност (изчислени съобразно вашия пол, възраст и ръст).
  Целта е да бъдете сигурни, че вашите характеристики се вписват в тези граници.



Мастната ви маса е прекалено голяма.
Променете хранителните си навици и извършвайте физическа дейност.



Мастната ви маса е под долната граница.
Добре би било да увеличите мастната си маса, тъй като тя съставлява енергиен резерв на тялото.

- Уредът показва действителното развитие на вашето тяло и мастна или мускулна маса благодарение на светлинния индикатор “VISIO CONTROL”.



С всяко измерване уредът запаметява вашия телесен състав и се научава да разпознава естествените промени, свързани с вашето ежедневие (хранене, хидратиране, ритъм на живот...). Тези “незначителни” вариации не променят в никакъв случай вашия телесен състав.

BodySignal елиминира тези вариации и ви предупреждава единствено, ако има действителна промяна във вашата мастна или мускулна маса (например при режим).
Така вашето тегло или съставът на вашето тяло могат да варират леко, без да е необходимо уредът да ви предупреждава.
- Тази персонална везна пази в памет вашите лични характеристики (пол, възраст, ръст) **и ви разпознава автоматично** при следващото измерване.
- Тя е **способна да разпознава 4 различни потребители**, включително **деца над 6-годишна възраст**.

Разчитане на показанията на VISIO CONTROL

Загубата или увеличаването на теглото могат да бъдат окачествени както като положителни, така и като отрицателни:
В действителност можете да губите тегло, като губите мастна маса, което е положително развитие на теглото ви. Но можете да губите тегло, като мускулната ви маса намалява, което е отрицателно развитие на вашето тегло. Теглото ви може също да се увеличава с увеличаване на мастната маса, което е отрицателно развитие, но теглото ви може да се увеличава с увеличаването на мускулната маса, което е положително развитие.
Ако теглото ви не се променя или промените са незначителни, развитието на телесното ви състояние се счита за стабилно.

- **Загуба на тегло:**

или  загуба на мастна маса.  Променете начина си на хранене, като предпочетете бавно разграждащите се въглехидрати и двигателна активност.

VISIO CONTROL свети в зелено

или  загуба на мускулна маса.  Хранителният ви режим и/или физическата ви дейност имат положително влияние върху вашия телесен състав.

VISIO CONTROL свети в розово

- **Увеличаване на теглото:**

или  увеличаване на мускулната маса.  Физическата ви дейност се отразява благоприятно върху телесния ви състав.

VISIO CONTROL свети в зелено

или  увеличаване на мастната маса.  Променете храненето си, което по всяка вероятност е небалансирано, консумирайте с предимство плодове и зеленчуци, намалете консумацията на захар и на мазнини и упражнявайте, ако е

VISIO CONTROL свети в розово

- **Стабилност:**

 телесният ви състав е стабилен.  Телесният ви състав е стабилен. Ако искате да повлияете върху него, вижте горните указания.

VISIO CONTROL свети в оранжево



Забележка: VISIO CONTROL свети изцяло при поставяне на батериите и при първото ви измерване, за да уведоми за правилното запаметяване на вашите лични данни.

Препоръки за ползване

За да може този уред да ви удовлетворява напълно, необходимо е да го използвате при **следните условия**:

- **Телесното измерване трябва да се извършва при едни и същи условия, за предпочитане един път седмично, сутрин** (за да не се вземат под внимание промените в теглото през деня, свързани с храненето, храносмилането и физическата дейност на лицето), и **1/4 час след ставане**, за да може водата в тялото да се разпредели в долните крайници.
- Не се претегляйте след физическо усилие. **Изчакайте 6 или 8 часа** за ефикасно претегляне или го направете преди физическото усилие.
- **Измерването се извършва ЗАДЪЛЖИТЕЛНО с боси крака** (директен контакт с кожата). Ходилата трябва да бъдат сухи и правилно поставени върху електродите.
- **Задължително проверете дали няма контакт:**
  - между краката (бедра, колена, прасци), между ходилата.
  При необходимост поставете лист хартия между краката.

Промяна на личните характеристики
(например възраст и ръст при деца)

BodySignal не свети.*

1- Натиснете еднократно бутон ENTER.
2- Натиснете бутон < или >, за да изберете вашата памет.
3- Натиснете и задръжте 5 секунди бутон ENTER, докато човешката фигурката започне да мига.
4- Фигурката мига: Ако искате да промените указанието за пол, натиснете < или > и след това веднъж бутон ENTER. Ако не, натиснете еднократно ENTER.
5- Указанието за възраст мига: Ако искате да промените указанието за пол, натиснете < или > и след това веднъж бутон ENTER. Ако не, натиснете еднократно ENTER.
6- Указанието за ръст мига : Ако искате да промените указанието за ръст, натиснете < или > и след това веднъж бутон ENTER. Ако не, натиснете еднократно ENTER.

Резултатите от предишното ви измерване се появяват автоматично , след което BodySignal угасва.

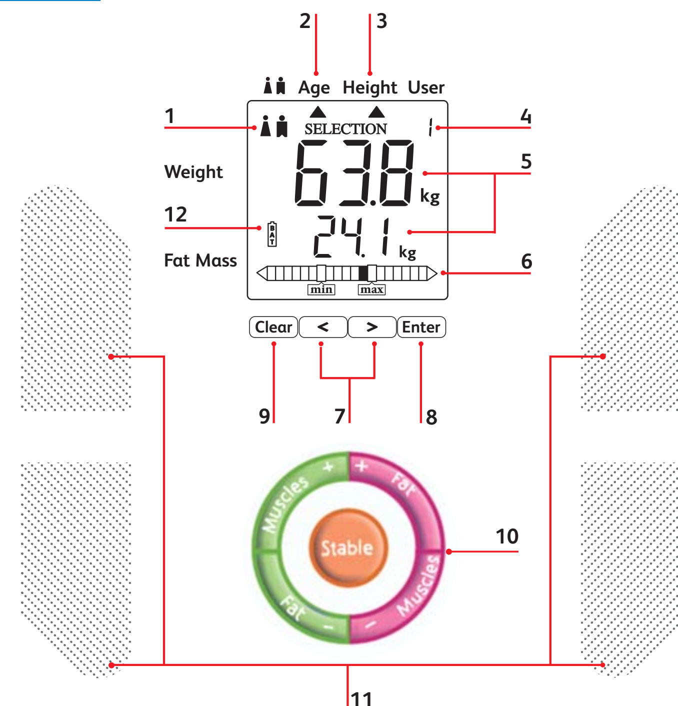
Изчистване на памет

Когато 0 мига като указание за номера на паметта, това означава, че вече няма свободна памет. Изтрийте четирите памети и въведете отново своите параметри.

BodySignal угасва.*
1- Натиснете еднократно бутон ENTER.
2- Натиснете бутон < или >, за да изберете вашата памет.
3- Натиснете и задръжте 5 секунди бутон CLEAR.
4- На дисплея се появява Clr.
5- Всички данни в избраната памет се изтриват.
6- Оставете уреда да угасне, преди да се претеглите отново.

** BodySignal Glass трябва да бъде активиран за достъп до тази функция. За целта се качете на везната, изчакайте появяване на всичките ви лични данни, преди да слезете от везната и да натиснете бутон CLEAR, след което възобновете операциите от точка 2.*

Vaš aparat



Slike so samo simbolične in so namenjene boljši predstavitvi BodySignal in BodySignal Glass.

Družba TEFAL SAS si pridržuje pravico do spreminjanja lastnosti ali sestavnih delov izdelka v korist kupca.

Opis

1. Izbira spola M/Ž.
2. Starost.
3. Višina v cm.
4. Prikaz identifikacijske številke štirih oseb.
5. Prikaz različnih vrednosti: teža in maščobna masa v kg.
6. Grafični prikaz vrednosti maščobne mase ter zgornja in spodnja priporočljiva meja.
7. Tipke za izbiranje in premikanje.
8. Tipka za potrditev ob vnosu osebnih vrednosti posameznika.
9. Tipka za razveljavitev zadnjega vnosa osebnih vrednosti.
10. VISIO CONTROL: svetlobni indikator razvoja telesne sestave posameznika.
11. Elektrode, kamor položimo stopala.
12. Indikator stanja baterij.

Nov pristop k telesni teži

Telesna teža posameznika odločilno vpliva na za njegovo telesno kondicijo, športno aktivnost in na to, kako dobro se počuti v svoji koži.
Človek ne more dobro uravnavati svoje teže v različnih obdobjih, če ne pozna sestave svojega telesa (voda, mišice, kosti in maščobna masa).
- Mišice in maščobno tkivo, ki v veliki meri sestavljajo telesno težo, so nujno potrebni za življenje v pravem razmerju, ki pa se spreminja glede na spol, starost in višino.
  Mišice nam omogočajo fizične aktivnosti, dvigovanje predmetov, premikanje.
- Maščobna tkiva služijo za izolacijo,za zaščito in za zalogo energije.
  Je mrtvo in imajo zalogo presežne energije, če pojeste več kot porabite.
  Telesna aktivnost jo zavira, neaktivnost jo povečuje. V velikih količinah postane nevarna za zdravje (kardio-vaskularno tveganje, holesterol...).

Trajno shujšati

V času shujševalen kure vam BodySignal pomaga nadzirati izgubo vaše maščobne mase in hkrati skrbeti za ohranjanje mišične mase. Slabo prilagojena dieta lahko pripelje do propadanja mišic. Ravno mišice so tiste, ki porabijo energijo. Če jih torej izgubimo, porabimo manj kalorij in naše telo shranjuje maščobe. Brez ohranjanja mišične mase, ne dosežemo trajnega zmanjšanja maščobne mase. BodySignal vam pomaga istočasno uravnavati dieto in telesno uravnoteženost.

Nadzorovati rast in preprečiti debelost že v otroštvu

BodySignal je učinkovit pripomoček, ki izsledi težave s prekomerno težo že v otroštvu. Čas rasti je obdobje, ko se razmerja v telesu najbolj spreminjajo. Pogosto je težko odkriti napačen razvoj. Zato bo zgodaj odkrita nagnjenost k debelosti toliko bolj učinkovito obravnavana in bo pomagala otroku preprečiti prekomerno težo kasneje v odrasli dobi. BodySignal je osnovan za nadziranje telesne sestave od šestega leta dalje.

Način merjenja

Ko z bosimi nogami stopite na podstavek, elektrode prevajajo v telo električni tok zelo nizke napetosti. Tok, poslan preko ene noge na drugo, naleti na ovire, ko mora preiti maščobno tkivo. Ta upor telesa, ki ga imenujemo bio-električna napetost je različna glede na spol, starost, telesno višino uporabnika in pomaga določiti maščobno maso ter njeno zgornjo in spodnjo mejo.

Ta aparat ne predstavlja **nobenega tveganja**, saj deluje z nizko napetostjo (4 1,5 V baterije).

Obstaja pa možnost napačnih rezultatov meritev v naslednjih primerih:
- osebe s povišano telesno temperaturo.
- otroci mlajši od šest let (aparat ni umerjen za nižjo starost).
- nosečnice (ni tveganja).
- osebe na dializi; osebe, ki jim zatekajo noge; osebe z nenavadno oblikovanimi deli (dysmorphie).

Pozor: uporaba tega aparata je prepovedana za ljudi s srcnim spodbujevalcem oziroma drugim medicinskim elektronskim pripomočkom zaradi možnih motenj povezanih z električnim tokom.

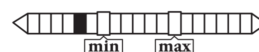
Funkcije BODYSIGNAL

BodySignal zagotavlja osebno spremljanje
- Meri in prikaže:
  - vašo telesno težo v kg
  - maščobno maso, ki jo vsebuje vaše telo v kg.

  Vrednost prikaže na grafu glede na vašo zgornjo in spodnjo mejo (izračunano po spolu, starosti, telesni višini).
  Cilj je zagotavljati, da bodo vaše vrednosti vedno znotraj priporočenih meja.



Imate prekomerno maščobno maso.
Spremenite vaše prehranjevalne navade in se začnite več gibati.



Vrednost vaše maščobne mase je po spodnjo mejo.
Morda bi bilo razumno povečati vašo maščobno maso, saj sestavlja energijsko zalogo telesa.

- S pomočjo svetlobnega indikatorja “VISIO CONTROL” pokaže resničen razvoj vaše teže v maščobni ali mišični masi.



Hkrati z vašo težo, si aparat zapomni vašo telesno strukturo in se nauči bolje prepoznavati naravna nihanja povezana z vašim vsakdanjikom (prehranjevanje, količina popite tekočine, bioritem...). Majhna nihanja teže ne vplivajo na sestavo vašega telesa.

BodySignal ne upošteva teh nihanj in vas opomni le, kadar gre za resne spremebe vaš maščobne in mišične mase (na primer v času diete).
Tako se lahko vaša teža ali struktura rahlo spreminjata, ne da bi vas bilo potrebno o tem obveščati

- Ta osebna tehtnica ohrani v spominu vaše osebne vrednosti (spol, starost, telesna višina) in vas **avtomatično prepozna** ob naslednjem tehtanju.
- Zmožen je prepoznati štiri različne uporabnike vključno otroke **od 6 let naprej**.

Razumevanje VISION CONTROL

Izgubo ali pridobitev teže lahko uvrstimo kot pozitivno ali negativno:
Telesna teža se vam lahko zmanjša z izgubljanjem maščobnih tkiv, kar pomeni pozitivni razvoj vaše teže. Lahko pa se vam zmanjša z izgubljanjem mišic, kar predstavlja negativni razvoj vaše teže. Zmanjšanje telesne teže zaradi izgubljanja maščobnih tkiv predstavlja negativni razvoj, zmanjšanje zaradi pridobivanja mišic pa je pozitiven razvoj.

Če se vaša telesna teža ne spreminja oziroma ni velikih sprememb, bo vaš razvoj označen kot stabilen.

- **Izgubljanje teže:**

Izgubljanje  maščobnih tkiv.

VISIO CONTROL je zelen



Vaša dieta in/ali telesna aktivnost dobro vplivata na strukturo vašega telesa.

Izgubljanje  mišic.

VISIO CONTROL je roza



Spremenite vašo prehrano izberite raje naravna sladila ter eno športno aktivnost.

- **Pridobivanje teže:**

S  povečevanjem mišic.

VISIO CONTROL je zelen



Vaša dieta in/ali telesna aktivnost dobro vplivata na strukturo vašega telesa.

S  pridobivanjem maščobnih tkiv.

VISIO CONTROL je roza



Spremenite svojo, verjetno neurejeno, prehrano. Izberite raje sadje, zelenjavo, zmanjšajte uporabo sladkorja in maščob. Morda začnite s športno aktivnostjo.

- **Stabilno stanje:**



VISIO CONTROL je oranžen



Vaša telesna sestava je stabilna.
Če želite vplivati nanjo, upoštevajte zgornja navodila.



OPOZORILO: VISIO CONTROL je dokončno usposobljen, ko so nameščene baterije in ste vnesli vaše podatke ter rezultate prvega tehtanja v spomin.

Navodila za uporabo

Da bi ta pripomoček popolnoma zadostil vašim željam, ga je potrebno uporabljati pod naslednjimi pogoji:

- Tehtanje je potrebno opraviti **vedno pri enakih pogojih**, najbolje **enkrat na teden** takoj zjutraj (tako ni potrebno upoštevati spreminjanja teže čez dan, ki so povezano s prehranjevanjem, prebavo ali fizično aktivnostjo posameznika) in to **15 minut** po tem, ko ste vstali. Tako se bo voda v vašem telesu razporedila tudi v spodnji del telesa.
- Ne tehtajte se po fizičnem naporu. **Počakajte 6 do 8 ur**, da bo merjenje verodostojno ali se stehtajte pred naporom.
- **OBVEZNO se tehtajte z bosimi nogami** (neposreden stik s kožo). Noge morajo biti suhe in dobro nameščene na elektrode.
- Potrebno je preveriti, da se nogi ne stikata v kolenih, gležnjih ali mečih. To lahko preverite z listom papirja, ki ga potegnete med obema nogama.

Spreminjanje osebnih vrednosti
(na primer starost ali telesna višina otrok)

BodySignal je ugasnjen*

1- 1x pritisnite ENTER.
2- Pritisnite ‹ ali ›, da izberete spomin.
3- Držite ENTER 5 sekund, da začne oseba utripati.
4- Oseba utripa: če želite spremeniti spol, pritisnite ‹ ali ›, nato 1x ENTER.
5- Starost utripa: če želite spremeniti starost, pritisnite ‹ ali ›, nato 1x ENTER.
Če ne želite spreminjati, pritisnite samo ENTER.
6- Telesna višina utripa: če jo želite spremeniti, pritisnite ‹ ali ›, nato 1x ENTER.
Če ne želite spreminjati, pritisnite samo ENTER.

Rezultati predhodnih tehtanj se samodejno izpišejo, nato se BodySignal ugasne.

Brisanje spomina

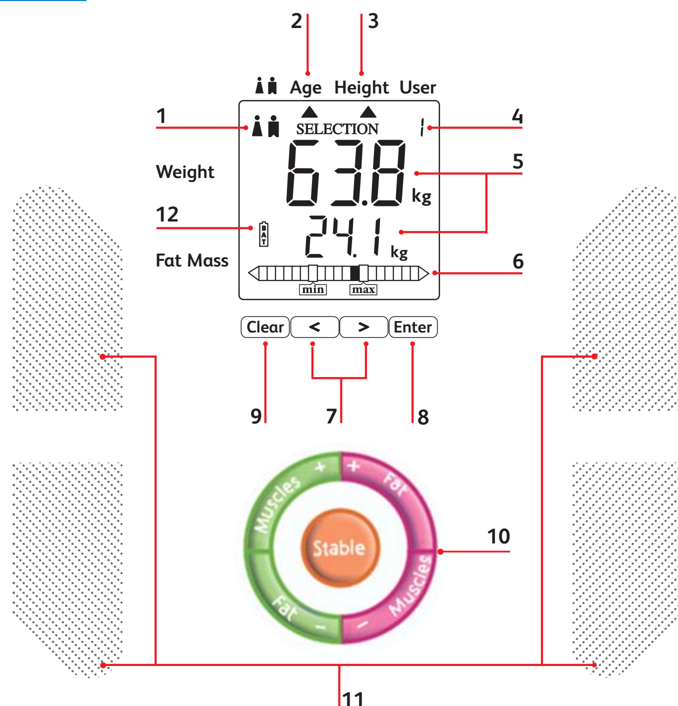
Ko pri številki spomina utripa 0 pomeni, da ni več prostega spomina. Izpraznite enega od 4, ki so na razpolago in vnesite svoje mere.

BodySignal je ugasnjen*

1- 1x pritisnite ENTER.
2- Pritisnite ‹ ali ›, da izberete spomin.
3- Držite tipko CLEAR 5 sekund.
4- Izpiše se Clr.
5- Vsi podatki iz izbranega spomina so s tem izbrisani.
6- Pustite, da se tehtnica ugasne, preden se ponovno stehtate.

** BodySignal Glass mora biti prižgan za ta postopek. Prižgete ga tako da stopite na podstavek, počakate celoten izpis vaših podatkov, šele nato stopite dol in pritisnete CLEAR/ENTER. Sledite navodilom od 2 točke naprej.*

Vaš aparat



Različiti crteži namenjeni su isključivo ilustraciji karakteristika BodySignal i BodySignal Glass i oni ne odslikavaju realnost.

Kompanija TEFAL SAS zadržava pravo na modifikacije u svakom momentu, u interesu potrošača, karakteristika ili sastava proizvoda.

Opis

1. Odabir muškarci / žene.
2. Indikacija starosnog doba.
3. Indikacija telesne visine u cm.
4. Prikaz identifikacionih brojeva 4 lica.
5. Prikaz različitih vrednosti : težina i masna masa u kg.
6. Grafički prikaz vrednosti masne mase i minimalnih i maksimalnih preporučenih ograničenja.
7. Dugmad za odabir i odmotavanje.
8. Dugme za potvrđivanje kod unosa ličnih karakteristika.
9. Dugme za poništavanje poslednjeg unosa ličnih karakteristika.
10. VISIO CONTROL : Svetlosni pokazivač razvoja telesnog sastava lica.
11. Elektrode koje omogućavaju lociranje stopala.
12. Pokazivač potrošenosti baterija.

Novi pristup težini

Težina pojedinca, od malih nogu, predstavlja element koji određuje njegovu fizičku formu, njegovu uspešnost na sportskom planu i njegov osećaj da mu je dobro ili mu nije dobro «samom u svom telu». Bez obzira na to, on ne može efikasno vladati svojom težinom onda kada ne poznaje svoj telesni sastav (voda, mišići, kosti i masna masa).
Mišići i masna masa, od kojih se težina većinom sastoji, nezamenjivi su u životu u ravnomernom rasporedu, koji zavisi od pola, godišta i visine.
- Posedovati mišiće omogućava praktikovanje fizičke aktivnosti, podizanje predmeta, sposobnost kretanja bez problema. Osim što je mišićna masa važna, ona isto tako troši. Energiju i može pomoći i kod kontrolisanja težine.
- Masna masa služi kao izolator, za zaštitu i rezervu energije. Ona je intertna i naslaguje suvišnu energiju ako jedete više nego što potrošite. Fizičkom vežbom se ona zaustavlja, a neaktivnošću se povećava. U značajnim količinama, ona postaje opasna po zdravlje (kardio-vaskularni rizici, holesterol…).

Trajno skidanje težine

U okviru određenog režima, BodySignal vam pomaže da kontrolišete gubitak masne mase dok u isto vreme obezbeđuje održavanje vaše mišićne mase. U stvari, loše prilagođen prehrambeni režim može da dovede do topljenja mišića. Ili su mišići ti koji troše energiju. Ako se gube mišići, sagoreva se manje kalorija i telo onda naslaguje masnoću. Tako ne dolazi do trajnog gubljenja masne mase i ne održava se mišićna masa. BodySignal vam omogućava da upravljate svojim režimom i da u času ovladate svojom telesnom ravnotežom.

Nadzirite napredak i sprečite gojaznost od detinjstva

BodySignal je efikasno sredstvo za utvrđivanje, od malih nogu, problema s težinom.
U stvari, doba razvoja je period gde se najviše menjaju parametri ljudskog tela, i često je teško usporiti trend…Ili, tendencija ka gojaznosti, na primer, biće tretirana time efikasnije što se brže utvrdi… čime se izbegava da dete ima višak težine u odrasloj dobi. BodySignal namenjen je nadzoru telesnog sastava od šeste godine života.

Princip merenja

Kad se popnete na tablu, bosih stopala, električna struja vrlo male jačine sprovodi se u unutrašnjost tela putem elektroda.
Ta struja, koja se emituje sa jednog stopala na drugo, nailazi na teškoće, čim treba da pređe preko masnoće.
Taj otpor tela, koji se naziva bioelektrično ometanje, varira zavisno od pola, životnog doba, visine korisnika, i omogućava da se utvrdi masna masa i njene granice.
Ovaj aparat ne predstavlja **nikakvu opasnost** jer on funkcioniše uz pomoć slabe struje (4 baterije od po 1,5 V).
Međutim, postoji rizik od pogrešnog merenja u sledećim slučajevima :
- Kod lica koja imaju temperaturu.
- Kod dece mlađe od 6 godina (aparat nije kalibriran za dob ispod tih godina).
- Kod trudnih žena (međutim, bez opasnosti).
- Kod lica pod dijalizom, lica koja imaju otok nogu, lica koja su u dubokoj starosti.

Pažnja : Upotreba ovog aparata je zabranjena kod lica koja imaju pejsmejker ili drugi medicinski elektronski materijal zbog rizika od poremećaja električnom strujom.

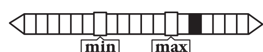
Funkcije BODYSIGNAL

BodySignal obezbeđuje personalizovano praćenje :

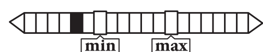
• On meri i prikazuje :
- Vašu težinu u kg
- Vašu masnu masu u kg sadržanu u vašem telu.

On prikazuje taj rezultat na grafikonu koji funkcioniše u vašim minimalnim i maksimalnim granicama (izračunatim zavisno od vašeg pola, životnog doba i visine).

Cilj je da se obezbedi da vaša oznaka zasigurno bude unutar tih granica.



Vi imate previše masne mase.
Izmenite svoje prehrambene navike i praktikujte fizičku aktivnost.



Vaša masna masa je ispod donjih granica.
Treba možda biti mudar i povećati vašu masnu masu, jer ona predstavlja rezervu energije u telu.

• On pokazuje tačan razvoj vaše težine u smislu masne i mišićne mase zahvaljujući svetlosnom pokazivaču “VISIO CONTROL”.



Kako se budete merili, aparat pamti telesni sastav i uči kako da bolje prepozna vaše prirodne varijacije u skladu sa vašom svakodnevicom (uzimanje hrane, vode, ritam života...).
Te varijacije u težini ni u kom slučaju ne menjaju vaš telesni sastav.

BodySignal uklanja te varijacije i obaveštava vas samo ako postoji realna izmena vaše masne ili mišićne mase (pri nekom režimu, na primer).
Isto tako, vaša težina ili vaš telesni sastav mogu lagano da variraju bez potrebe da se vas upozorava.

• Ova lična vaga čuva u memoriji vaše lične karakteristike (pol, životnu doba, visinu) i **automatski vas prepoznaje** kod narednog vaganja.

• On je **u stanju da identifikuje 4 različita korisnika**, uključujući **decu iznad 6 godina**.

Tumačenje aparata VISIO CONTROL

Gubitak ili dobitak na težini može da se kvalifikuje pozitivno ili negativno :
U stvari, vi možete da izgubite težinu gubeći masnu masu, što predstavlja pozitivan razvoj vaše težine. Ali vi možete isto tako da izgubite težinu gubljenjem mišića, što predstavlja negativan razvoj vaše težine. Možete isto tako da dobijete na težini dobijanjem.
Masne mase, što predstavlja negativan razvoj, ali možete da dobijete i na težini time što ćete dobiti mišiće, što predstavlja pozitivan razvoj.

Ako vaša težina ne varira ili vaše varijacije nisu značajne, vaš razvoj se smatra stabilnim.

• **Gubitak težine :**

kod gubljenja masne mase.
VISIO CONTROL je zelene boje
⇨ Vaš režim ishrane i/ili vaša fizička aktivnost rade u prilog vašem telesnom sastavu.

kod gubljenja mišića.
VISIO CONTROL je crvene boje
⇨ Izmenite svoju ishranu tako da date prednost laganim šećerima i sportskoj aktivnosti.

• **Dobivanje na težini :**

kod povećanja mišićne mase.
VISIO CONTROL je zelene boje
⇨ Vaša fizička aktivnost radi u prilog vašem telesnom sastavu.

kod povećanja masne mase.
VISIO CONTROL je crvene boje
⇨ Izmenite svoju ishranu tako da bude ravnomernija, da dajete prednost povrću, voću, smanjite konzumaciju šećera i masti, a zašto da se ne bavite i nekom sportskom aktivnošću.

• **Stabilnost :**

kod stabilnoga stanja
VISIO CONTROL je narandžaste boje
⇨ Vaš telesni sastav je stabilan. Ako želite da radite na vašem telesnom sastavu, obratite se na prethodneindikacije.



NB : VISIO CONTROL je u potpunosti osvetljen kod postavljanja baterija i nakon vašeg prvog vaganja, da bi signalizirao da je dobro registrovao vaše lične podatke u memoriji.

Saveti za upotrebu

Da biste ovim aparatom bili potpuno zadovoljni, neophodno je da ga koristite pod **sledećim uslovima** :

- **Merenje tela treba uvek obavljati u istim uslovima, po mogućnosti jednom sedmično, kod buđenja** (da se ne bi u obzir uzimalo fluktuiranje težine u toku dana zbog jela, probave ili fizičke aktivnosti pojedinca), i **1/4 časa nakon ustajanja**, kada je iz vašeg tela izašla voda sadržana u njemu putem unutrašnjih organa.
- Nemojte se meriti nakon fizičkog napora. **Sačekajte 6 do 8 časova** da biste obavili značajno merenje ili se merite pre napora.
- **Merenje mora da se obavi OBAVEZNO sa bosim nogama** (direktni kontakt ss kožom). Bosa stopala moraju da budu suva i dobro postavljena na elektrode.
- **Važno je proveriti da ne postoji nikakav kontakt :**
  - između nogu (butine, kolena, listovi), između stopala.

  Po potrebi, postavite list hartije između 2 noge.

Izmena ličnih karakteristika
(životno doba ili težina kod dece, na primer)

BodySignal se gasi.*
1- Pritisnite jednom na ENTER.
2- Pritisnite na < ili > da biste odabrali svoju memoriju.
3- Držite pritisnuto ENTER tokom 5 sekundi dok lična oznaka ne počne bleskati.
4- Lična oznaka bleska : Ako želite da izmenite pol, pritisnite na < ili >, zatim jednom na ENTER. Ako ne, pritisnite jednom na ENTER.
5- Životno doba bleska : Ako želite da izmenite životno doba, pritisnite na < ili >, a potom jednom na ENTER. Ako ne, pritisnite jednom na ENTER.
6- Visina bleska : Ako želite da izmenite visinu, pritisnite na < ili >, a potom jednom na ENTER. Ako ne, pritisnite jednom na ENTER.

Rezultati vašeg prethodnog vaganja će se automatski prikazati, zatim se BodySignal gasi.

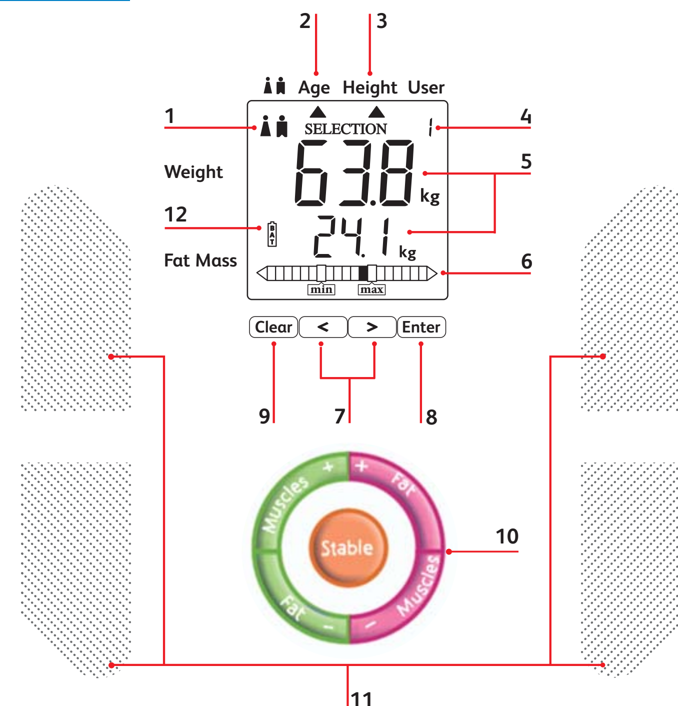
Pražnjenje memorije

Kad bleska 0 kao prikaz broja memorije, to znači da više nema slobodne memorije. Ispraznite jednu od 4 memorije i ponovo unesite svoje parametre.

BodySignal je ugašen.*
1- Pritisnite jednom na ENTER.
2- Pritisnite na < ili > da biste odabrali memoriju.
3- Držite pritisnuto dugme CLEAR tokom 5 sekundi.
4- Clr se prikazuje.
5- Svi podaci iz izabrane memorije su sad izbrisani.
6- Ostavite aparat da se ugasi pre nego što se budete ponovo vagali.

** BodySignal Glass treba da se aktivira da bi se pristupilo ovoj funkciji. U tu svrhu, popnite se na tablu, sačekajte da se prikažu svi vaši lični podaci pre nego što siđete i pritisnete na CLEAR, a zatim pratite rukovanje od tačke 2.*

Aparatul dvs.



Diferitele desene sunt destinate numai pentru a ilustra caracteristicile aparatelor BodySignal și BodySignal Glass și nu reflectă strict realitatea.

Societatea TEFAL SAS își rezervă dreptul de a modifica oricând, în interesul consumatorului, caracteristici sau piese componente ale produsului.

Descriere

1. Selectare Bărbat / Femeie.
2. Indicare vârstă.
3. Indicare înălțime, în cm.
4. Afișare numere identificare pentru 4 persoane.
5. Afișarea diferitelor valori: greutate și țesut adipos în kg.
6. Reprezentarea grafică a valorii țesutului adipos și a limitelor minimă și maximă recomandate.
7. Butoane de selectare și de derulare.
8. Buton de validare în timpul introducerii caracteristicilor personale.
9. Buton de anulare a ultimei introduceri de caracteristici personale.
10. VISIO CONTROL: indicator luminos al evoluției compoziției corporale a persoanei.
11. Electrozi care premit amplasarea picioarelor.
12. Indicator pentru uzura bateriilor.

O nouă abordare a greutății

Greutatea unui individ, începând din copilărie, este un element determinant pentru forma sa fizică, performanța sportivă și pentru senzația pe care o va avea de a se simți sau nu “bine în corpul său”. Totuși, el nu-și poate stăpâni eficient în timp greutatea dacă nu-și cunoaște compoziția corporală (apă, mușchi, oase și țesut adipos). Mușchii și țesutul adipos, care sunt componentele principale ale greutății, sunt indispensabile vieții, aflându-se într-o repartizare echilibrată care variază în funcție de sex, vârstă și înălțime.
- Existența mușchilor permite practicarea activităților fizice, ridicarea obiectelor, și înseamnă a fi capabil să te deplasezi fără efort. Cu cât masa musculară este mai mare, cu atât ea consumă mai multă energie și poate astfel ajuta la controlarea greutății.
- Țesutul adipos servește ca izolant, ca protecție și ca rezervă de energie. Este inert și stochează energia excendentară, în cazul în care mâncați mai mult decât consumați. Exercițiul fizic îl frânează, inactivitatea îl mărește. În cantitate mare devine periculos pentru sănătate (riscuri cardio-vasculare, colesterol...).

Slăbiți definitiv

În cadrul unui regim, BodySignal vă ajută să controlați pierderea țesutului adipos, veghind în același timp la menținerea corespunzătoare a masei dvs. musculare. Într-adevăr, un regim alimentar prost adaptat poate duce la diminuarea masei musculare. Însă, mușchii sunt aceia care consumă energie.
Dacă pierdem masă musculară, ardem mai puține calorii și atunci, corpul va stoca grăsimea.
În concluzie, nu există pierdere durabilă a țesutului adipos, fără păstrarea masei musculare.
BodySignal vă permite să dirijați regimul dvs. și să stăpâniți în timp echilibrul dvs. corporal.

Supravegheați creșterea și preveniți obezitatea chiar din copilărie

BodySignal este un mijloc eficace de depistare, încă din copilărie, a problemelor de greutate. Într-adevăr, perioada de creștere, este perioada în care parametrii coprului uman se modifică cel mai mult și este adesea dificil de observat o deviere ... Însă, o tendință spre obezitate, de exemplu, va fi tratată cu atât mai eficient cu cât va fi detectată mai timpuriu ... evitând ajungerea la supraponderabilitate, la vârsta adultă. BodySignal este conceput pentru supravegherea compoziției corporale începând cu vârsta de 6 ani.

Principiul de măsurare

Când vă urcați pe platan, desculți, un curent electric de foarte slabă intensitate este transmis în interiorul corpului de către electrozi.
Acest curent, emis de la un picior la altul, întâmpină dificultăți atunci când trebuie să traverseze țesutul adipos.
Această rezistență a corpului, numită impedanță bioelectrică, variază în funcție de sexul, vârsta și înălțimea utilizatorului și permite detectarea țesutului adipos și a limitelor acestuia.
Acest aparat nu prezintă **nici un pericol**, deoarece funcționează cu un curent slab (4 baterii de 1,5 V).
Totodată, există riscul unei măsurători false, în următoarele cazuri:
- Persoane care au febră.
- Copii sub 6 ani (aparatul nu este etalonat sub această vârstă).
- Femei însărcinate (dar nu prezintă pericol).
- Persoane care fac dializă, persoane care au edeme la picioare, persoane atinse de dismorfism.

Atenție: utilizarea acestui aparat este interzisă în cazul persoanelor care au montate stimulatoare cardiace sau alte materiale electronice medicale, din cauza riscului de perturbare legat de curentul electric.

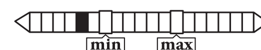
Funcțiile BODYSIGNAL

BodySignal asigură o urmărire personalizată:
- Măsoară și afișează:
  - Greutatea dvs. în kg
  - Țesutul adipos conținut în corpul dvs., în kg.

  Afișează acest rezultat pe un grafic, în funcție de limitele dvs. minimă și maximă (calculate în funcție de sexul, vârsta și înălțimea dvs.).
  Obiectivul este de a vă asigura că reperul dvs. se situează mult în interiorul limitelor.



Aveți o depășire a masei de țesut adipos.
Modificați-vă obieciurile alimentare și practicați o activitate fizică.



Masa țesutului dvs. adipos este sub limita inferioară.
Poate ar fi bine să vă măriți masa de țesut adipos, deoarece acesta constituie rezerva de energie a corpului.

- El indică evoluția reală a greutății dvs. în țesut adipos sau muscular, datorită indicatorului luminos “VISIO CONTROL”.



Pe măsură ce vă cântăriți, aparatul memorează compozițiile dvs. corporale și învață să vă cunoască mai bine variațiile naturale legate de viața dvs. cotidiană (alimentație, hidratare, ritm de viață...). Aceste variații de greutate “nesemnificative” nu modifică în nici un caz compoziția dvs. corporală.

BodySignal elimină aceste variații și vă alertează numai dacă există o schimbare reală a masei dvs. de țesut adipos sau muscular (de ex., în timpul unui regim).
Astfel, greutatea dvs. sau compoziția dvs. corporală poate varia ușor fără a fi necesar să fiți alertați.

- Acest aparat păstrează în memorie caracteristicile dvs. personale (sex, vârstă, înălțime) și **vă recunoaște automat** la următoarea cântărire.
- Este **capabil să identifice 4 utilizatori diferiți**, inclusiv **copiii de 6 ani**.

Interpretarea indicatorului VISIO CONTROL

Pierderea sau câștigarea în greutate poate fi calificată ca fiind pozitivă sau negativă: Într-adevăr, puteți slăbi prin pierdere de țesut adipos, ceea ce reprezintă o evoluție pozitivă a greutății dvs. Dar puteți să slăbiți și pierzând din masa musculară, ceea ce reprezintă o evoluție negativă a greutății dvs. Similar, puteți crește în greutate acumulând țesut adipos, ceea ce reprezintă o evoluție negativă, dar puteți crește în greutate și prin mărirea masei musculare, ceea ce reprezintă o evoluție pozitivă.

Dacă greutatea dvs. nu variază sau dacă variațiile nu sunt semnificative, evoluția dvs. este considerată ca fiind stabilă.

- **Pierdere în greutate:**

dacă  pierderea este de țesut adipos.

VISIO CONTROL este verde

 Regimul dvs. alimentar și/sau activitatea dvs. fizică acționează benefic asupra compoziției dvs. corporale.

dacă  piederea este de masă musculară.

VISIO CONTROL este roz

 Modificați-vă alimentația, cu accent pe zaharurile lente, și desfășurați o activitate fizică.

- **Câștigare în greutate:**

dacă  creșterea se datorează masei.

VISIO CONTROL este verde

 Activitatea dvs. acționează benefic asupra compoziției dvs. corporale.

dacă  creșterea se datorează țesutului adipos.

VISIO CONTROL este roz

 Modificați-vă alimentația, care este probabil dezechilibrată, preferați legumele, fructele, reduceți consumul de zaharuri și grăsimi și, de ce nu, începeți o activitate fizică.

- **Stabilitate:**

dacă  dacă greutatea este stabilă.

VISIO CONTROL este portocaliu

 Compoziția dvs. corporală rămâne stabilă. Dacă doriți să acționați asupra compoziției dvs. corporale, raportați-vă la indicațiile precedente.



REȚINEȚI: VISIO CONTROL este aprins complet în timpul punerii bateriilor și după prima dvs. cântărire, pentru a semnala înregistrarea corectă în memorie a datelor dvs. personale.

Instrucțiuni de utilizare

Pentru a fi complet mulțumiți de acest aparat, este indispensabil să-l utilizați respectând **următoarele condiții**:

- **Cântărirea trebuie făcută întotdeauna în aceleași condiții, de preferință o dată pe săptămână dimineața** (pentru a nu lua în considerare fluctuațiile de greutate din timpul zilei legate de alimentație, digestie sau activitate fizică), și **la 1/4 de oră de la trezire**, astfel încât apa conținută în corpul dvs. să fie repartizată în membrele inferioare.
- Nu vă cântăriți după un efort fizic. **Așteptați 6 sau 8 ore** pentru a face o cântărire semnificativă sau cântăriți-vă înainte de efort.
- **Cântărirea trebuie efectuată OBLIGATORIU cu picioarele goale** (contact direct cu pielea). Picioarele goale trebuie să fie uscate și poziționate pe electrozi.
- **Este important să verificați că nu există nici un contact:**
  - între picioare (pulpe, genunchi, gambe); între labele picioarelor.
  Dacă este necesar, introduceți o foaie de hârtie între picioare.

Modificarea caracteristicilor personale (de ex., vârsta sau înălțimea copiilor)

BodySignal este stins.*

1- Apăsați o dată pe ENTER.
2- Apăsați pe < sau > pentru a selecta memoria dvs.
3- Apăsați pe ENTER timp de 5 secunde, până când personajul se aprinde intermitent.
4- Personajul se aprinde intermitent: Dacă doriți să modificați sexul, apăsați pe < sau >, apoi apăsați o dată pe ENTER. Dacă nu, apăsați o dată pe ENTER.
5- Vârsta se aprinde intermitent: Dacă doriți să modificați vârsta, apăsați pe < sau >, apoi apăsați o dată pe ENTER. Dacă nu, apăsați o dată pe ENTER.
6- Înălțimea se aprinde intermitent: Dacă doriți să modificați înălțimea, apăsați pe < sau >, apoi apăsați o dată pe ENTER. Dacă nu, apăsați o dată pe ENTER.

Rezultatele cântăririlor dvs. precedente se vor reafișa automat, apoi BodySignal se stinge.

Golirea unei memorii

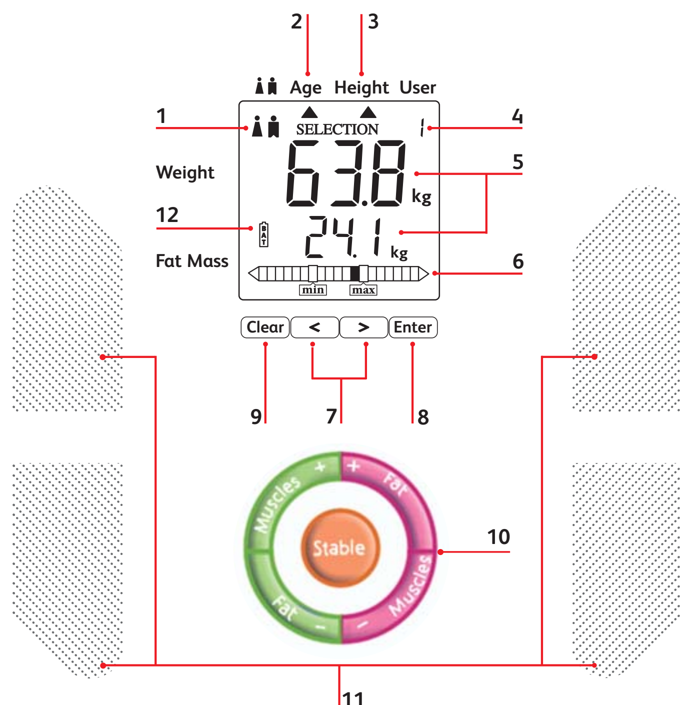
Când 0 se aprinde intermitent ca indicare de număr de memorie, înseamnă că nu mai există memorii libere. Goliți una din cele 4 memorii și reintroduceți parametrii dvs.

BodySignal este stins.*

1- Apăsați o dată pe ENTER.
2- Apăsați pe < sau > pentru a selecta memoria.
3- Țineți apăsată tasta CLEAR timp de 5 secunde.
4- Se afișează Clr.
5- Toate datele memoriei selectate vor fi șterse.
6- Lăsați aparatul să se stingă înainte de a vă cântări din nou.

** Pentru a accesa această funcție trebuie să fie activat BodySignal Glass. Pentru aceasta, urcați-vă pe platan, așteptați afișarea completă a datelor dvs. personale înainte de a coborî și de a apăsa tasta CLEAR, și apoi de a urma etapele începând de la punctul 2.*

Az ön készüléke



A különböző rajzok kizárólag a BodySignal és a BodySignal Glass tulajdonságait hivatottak bemutatni és nem tükrözik szigorúan a valóságot.

A TEFAL SAS társaság fenntartja a jogot arra, hogy bármikor, a fogyasztó érdekében módosítsa a termék összetevőit vagy tulajdonságait.

Leírás

1. Kiválasztás Férfi / Nő.
2. Az életkor megadása.
3. A derékméret megadása cm-ben.
4. 4 személynek az azonosító számának a kijelzése.
5. Különböző értékek kijelzése : Súly és bruttó tömeg kg-ban.
6. A bruttó tömeg és a minimális és maximális javasolt érték reprezentálása.
7. Kiválasztási és görgetési gombok.
8. Jóváhagyási gomb a személyes adatok regisztrálásán kívül.
9. Az utolsó személyes adatok regisztrálását érvénytelenítő gomb.
10. VISIO KONTROLL : A személy testi összetevőinek fényjeles mutatója.
11. A lábak elhelyezését lehetővé tevő elektródák.
12. Az elemek elhasználtságát mutató jelző.

A súly egy új megközelítése

Az egyén súlya, még zsenge gyerekkortól is egy meghatározó eleme az ember fizikai formájának, sportoló teljesítményének és annak az érzésnek, hogy jól érzi-e magát vagy sem «a saját bőrében». Ugyanakkor nem lehet helyesen ellenőrzés alatt tartani a testsúlyt, ha az ember nem ismeri testének összetevő elemeit (víz, izmok, csontok és kövérség).
Az izmok és a kövérség amelyek a testsúly fő összetevői elengedhetetlenek az Életben egy kiegyensúlyozott arányban, ami változó a nem a kor és a méret függvényében.

- Az izmok lehetővé teszik fizikai tevékenységek kifejtését, tárgyak felemelését, a könnyed járást. Minél nagyobb az izomtömeg annál több energiát fogyaszt és elősegíti a testsúly ellenőrzését.
- A kövérség réteg szigetelő elemként mûködik, véd és energia tartalékot képez. Ez tehetetlen és elraktározza az energiatöbbletet ha többet eszik az ember annál mint amennyit elfogyaszt.
  A fizikai gyakorlatok csökkentik, a tétlenség pedig növeli. Nagy mennyiségben az egészségre nézve veszélyessé válik (szívügyi és koleszterinszint kockázatokat hordoz magában...).

A tartós fogyás

BodySygnal egy kúra keretén belül segít önnek abban, hogy ellenőrzés alatt tartsa a kövérségcsökkentést az izomtömegének megőrzése mellett. Végülis egy rosszul alkalmazott fogyókúra egy izomcsökkenéshez vezethet. Viszont az izmok azok amelyek az energiafogyasztást biztosítják. Ha izmokat vesztünk akkor kevesebb kalóriát égetünk és a testünk ezáltal több kövérséget raktároz el. Ezért nem tartós a kövérségvesztés az izomtömeg megtartása nélkül. BodySignal lehetővé teszi, hogy irányítsa fogyókúráját és ellenőrizze testi egyensúlyát az idők folyamán.

Felügyelni a növekedést és megelőzni a gyerekkori túlsúlyt

BodySignal egy hatékony eszköz arra, hogy még korai gyerekkorban feltárjuk a testsúly problémákat.
Valóban, a növekedési évek azok amelyekben az emberi test paraméterei a legtöbbet változnak, és sokszor nehéz lelassítani egy eltérést...vagy egy például egy kövéredési hajlam könnyebben kezelhető ha korábban észrevesszük... elkerülve a gyerek túlsúlyosodását felnőtt korban. BodySignal arra volt kidolgozva, hogy kövesse a testi összetételt kövesse 6 éves kortól.

Mérési elv

Amint felmászik a platóra mezítláb, egy nagyon gyenge intenzitású áram megy végig testén az elektródok által. Ez az áram, amint egy lábtól a másikig halad, akadályba ütközik amint kövérségen keresztül kell mennie.
Ez a testi ellenállás, amit bioáram impedanciának neveznek nem és életkor szerint változik a felhasználó méretének függvényében lehetővé teszi a kövérség arányának és határainak meghatározását.
Ez a készülék nem jelent **semmiféle veszélyt** mivel egy gyenge árammal mûködik (4 darab 1,5 V - os elem).

Ugyanakkor fennáll egy téves mérés kockázata a következő esetekben:
- Lázas személyek.
- 6 évnél kisebb gyerekek (a készülék nincs beállítva ez alatt az életkor alatt való mérésre).
- Terhes nők (ugyanakkor nincs semmiféle veszély).
- Dialízis alatt lévő személyek, ödémás lábú személyek, diszmorfiás személyek.

Figyelem: A jelenlegi készülék használata tilos a pacemaker-es páciensek esetében és minden olyan páciensek esetében akik elektromos árammal mûködő gépekhez vannak kötve az esetleges áramzavarok megelőzése érdekében.

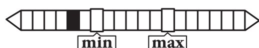
A BODYSIGNAL funkciói

BodySignal a következő elemek személyre szabott követését biztosítja :

• Méri és kiírja :
- Az ön testsúlyát kg-ban
- Az ön kövérségtömegét kb-ban.
Ezt az eredményt feltûnteti egy ábrán az ön minimális és maximális határainak függvényében (amelyeket az ön neme, kora és mérete függvényében számol ki).
A cél az, hogy bizonyosodjon meg arról, hogy az ön adatai a határokon belül vannak.



Ha önnek túl sok kövérsége van.
Módosítsa étkezési szokásait és végezzen egy fizikai tevékenységet.



Ha a kövérség mennyisége a normális határ alatt van.
Lehet, hogy jó lenne növelni a kövérségszintjét mivel az a test energia tartalékát képezi.

• Bemutatja az ön valós haladását a kövérség és izomtömeg szempontjából a "VISIO CONTROL" fény mutató segítségével.



Az ön méretkezései szerint, a készülék tárolja a memóriájában a testi felépítésének arányait és jól fogja ismerni a mindennapi természetes változásait (étkezés, hidratálás életritmus...). Ezek a tömegvariációk amelyek "nem jelentősek" semmi esetben sem módosítják testi összetételét.

BodySignal kiküszöböli ezeket a változásokat és csak akkor figyelmezteti ha egy valós jelentős változás van a kövérség tömegében vagy izomtömegében (mint például egy kúra esetében).
Ezáltal, az ön testsúlya vagy testi összetétele könnyen változhat anélkül, hogy szükség lenne önt erre figyelmeztetni.

• Ez a személy mérleg tárolja a memóriában az ön személyes adatait (nem, életkor, méret) és **automatikusan felismer** a következő méretkezés alkalmával.
• **képes 4 különböző felhasználót felismerni**, beleértve **a 6 évesnél nagyobb gyerekeket is**.

A VISIO CONTROL interpretálása

A súlyvesztés vagy a súlyban való gyarapodás pozitívumnak is meg negatívumnak is számíthat :
Ugyanis, súlyban veszíthet a kövérség csökkenése következtében, ami egy pozitív alakulása testsúlyának. Viszont izomtömeg csökkenés miatt is fogyhat, ami egy testsúlyának egy negatív alakulását jelzi. Testsúlya növekedhet a kövérség tömegének növekedése miatt ami egy negatív alakulását jelzi testsúlyának, de növekedése ugyanakkor izomtömege gyarapodásának tudható be, ami egy pozitív alakulást jelent.
Ha az ön testsúlya nem változik, vagy ha változásai nem jelentősek, az ön evolúciója stabilnak van elfogadva.

• **Súlycsökkenések :**

vagy  kövérségcsökkenés. ⇨ Az ön étrendje és/vagy fizikai tevékenysége jó hatással vannak a testi összetételére.

a VISIO CONTROL zöld

vagy  izomcsökkenés. ⇨ Módosítsa étkezését a lassú cukrokat részesítve előnyben és sport tevékenységet végezve.

VISIO CONTROL rózsaszín

• **Súlynövekedés :**

ami  lehet izomnövekedés. ⇨ A fizikai tevékenysége jó hatással van testi összetételére.

VISIO CONTROL zöld

vagy  a kövérség tömeg növekedése. ⇨ Módosítsa étkezését, ami valószínüleg egyensúlytalan, előnyben részesítve a zöldségeket, gyümölcsöket, csökkentse cukorfogyasztását és kövérségfogyasztását és esetleg kezdjen el egy sportoló tevékenységet.

VISIO CONTROL rózsaszínű

• **Stabilitás :**

ha  stabil. ⇨ Az ön testi összetevői stabilak maradnak Hogyha hatni szeretne ezekre, olvassa el az előző tanácsokat.

VISIO CONTROL narancssárga



NB : VISIO CONTROL teljesen ki van gyulladva az elemek helyükre való tételük alkalmával és első méretkezés alkalmával, hogy jelezze az ön személyes adatainak helyes rögzítését.

Használati tanácsok

Ahhoz, hogy a jelenlegi készülék teljes megelégedettséget nyújtson, elengedhetetlen, hogy a **következő feltételek** mellett használja:

- **a testsúlyának mérése mindig azonos feltételek mellett kell történjen, lehetőleg Hetente egyszer ébredéskor** (hogy ne legyen feljegyezve a napközbeni súlyváltozás ami a napi étkezés, emésztés vagy fizikai tevékenységhez kapcsolódik) és **1/4 órával ébredés után**, úgy, hogy a testében található víz a lábaiba legyen menve.
- Ne méretkezzünk meg fizikai erőfeszítés után. **Várjunk 6 vagy 8 órát** egy mérés elvégzéséig vagy méretkezzen meg az erőfeszítés előtt.
- **A mérésnek FELTÉTLENÜL mezítláb kell történnie** (a bőrrel való közvetlen érintkezés). A csupasz lábaknak száraznak kell lenni és jól el kell helyezni a két elektródán.
- **Fontos leellenőrizni azt, hogy nincs semmiféle érintkezés:**
  - a két láb között (boka, térd, comb), a lábak között.
  Szükség esetén tegyen egy papírt a 2 láb közé.

A saját adatok változása
(például a gyerekek kora és mérete)

BodySignal le van zárva.*

1- Nyomja le egyszer az ENTER gombot.
2- Nyomja le a < ou > ahhoz, hogy válassza ki a saját memóriáját.
3- Nyomja le az ENTER -t 5 másodpercig amíg az emberalak elkezd pislákolni.
4- Az emberalak pislákol : Ha meg szeretné változtatni a nemet, nyomja le a < ou > gombot, és utána egyszer az ENTER gombot. Ha nem, nyomja le egyszer az ENTER gombot.
5- Az életkor pislákol : Ha módosítani szeretné az életkort, nyomja le a < ou > gombot és utána egyszer az ENTER gombot. Ha nem, nyomja le egyszer az ENTER gombot.
6- A méret pislákol : Ha módosítani szeretné a méretet, nyomja le a < ou > és utána egyszer az ENTER gombot. Ha nem, nyomja le egyszer az ENTER gombot.

Az előző mérési eredményei ki lesznek írva automatikusan, utána a BodySignal eloltózik.

Egy memória törlése

Amikor a 0 pislákol a memória szám mutatásakor, azt jelenti, hogy elfogyott a Szabad tárhely. Törölje ki egyikét a 4 memóriának és írja be újra paramétereit.

BodySignal le van zárva.*

1- Nyomja le egyszer az ENTER gombot.
2- Nyomja el a < ou > ahhoz, hogy válassza ki a saját memóriáját.
3- Tartsa lenyomva 5 másodpercig a CLEAR gombot.
4- A kijelzőn megjelenik Clr.
5- Ekkor a kiválasztott memória teljes adatai letörlődnek.
6- Hagyja eloltózni a készülékét mielőtt még egyszer megméretkezne.

** A BodySignal Glass –t aktiválni kell ahhoz, hogy hozzáférjünk ehhez a funkcióhoz. Ehhez, álljon fel a platóra, várja ki a saját adatai teljes kijelzését mielőtt leszállna róla és nyomja meg a CLEAR gombot, utána csinálja újra a mûveleteket a 2-es ponttól kezdődően.*

إرشادات الاستعمال

حتى ينال الجهاز رضاك الكامل، من الضروري استعماله في **الظروف التالية:**

- **يجب أن يتم قياس الجسم دائما في نفس الظروف و من الأفضل أن يكون ذلك مرة في الأسبوع عند الاستيقاظ** (لكي لا تؤخذ تقلبات الوزن بعين الاعتبار خلال النهار بسبب التغذية أو الهضم أو النشاط البدني للشخص)، و **بعد الاستيقاظ بـ 1/4 ساعة** و هو الوقت الذي يكون فيه الماء الموجود في جسمك موزعا على الأطراف السفلية.
- لا تجري القياس بعد جهد بدني. **انتظر 6 أو 8 ساعات** حتى يكون للقياس معنى أو أجري القياس قبل الجهد البدني.
- **يجب أن يتم القياس إجباريا برجلين عاريتين** (تلامس مباشر مع الجلد)
  يجب أن تكون الرجلان العاريتان جافتين و موضوعتين جيدا فوق الإلكترودات.
- **من المهم التأكد من عدم وجود أي تلامس:**
  - بين الساقين (الفخذان و الركبتان و ربلتا الساق)، - بين الرجلين
  عند الحاجة، ضع ورقة بين الساقين.

تغيّر الخصائص الشخصية (سن و طول الأطفال مثلا)

BodySignal غير مشغ*

1- اضغط مرة واحدة على ENTER.
2- اضغط على <ou> لانتقاء الذاكرة الخاصة بك.
3- اضغط على ENTER لمدة 5 ثوان إلى أن يبدأ مؤشر المستعمل بالوميض
4- مؤشر المستعمل يومض: إذا رغبت بتغيير الجنس، اضغط على <ou> ثم اضغط 1 مرة على ENTER.
و إلا اضغط 1 مرة على ENTER.
5- مؤشر السن يومض: إذا رغبت بتغيير السن، اضغط على <ou> ثم اضغط 1 مرة على ENTER.
و إلا اضغط 1 مرة على ENTER.
6- مؤشر الطول يومض: إذا رغبت بتغيير الطول، اضغط على <ou> ثم اضغط 1 مرة على ENTER.
و إلا اضغط 1 مرة على ENTER.

يعاد عرض نتائج الوزن السابق تلقائيا ثم يتوقف BodySignal عن التشغيل.

مسح الذاكرة

عندما يومض الـ 0 لتبيين رقم الذاكرة، هذا يعني أن الذاكرة مليئة. امسح واحدة من بين الـ 4 ذاكرات ثم أدخل معطياتك الشخصية

BodySignal غير مشغل*

1- اضغط 1 مرة على ENTER
2- اضغط على لانتقاء الذاكرة.
3- اضغط باستمرار على الزر CLEAR لمدة 5 ثوان.
4- يُعرض الرمز Clr
5- عندئذ تُمسح كل المعطيات المحفوظة في الذاكرة التي اخترتها.
6- اترك الجهاز يتوقف عن التشغيل قبل القيام بوزن آخر.

*يجب أن يشغّل BodySigal Glass لاستعمال هذه الوظيفة. اصعد فوق الكفة، انتظر العرض الكامل لمعطياتك الشخصية قبل النزول، اضغط على CLEAR ثم واصل استعمال الجهاز ابتداء من الخطوة 2.

تحذير: لا يسمح باستعمال هذا الجهاز من قبل الحاملين لأجهزة تنظيم النبض أو أي أجهزة إلكترونية طبية أخرى لوجود مخاطر حدوث اضطرابات مرتبطة بالتيار الكهربائي.

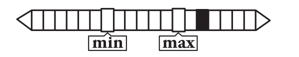
وظائف BODYSIGNAL

يضمن BodySignal المتابعة الشخصية:

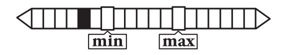
- يقيس و يعرض:
  - وزنك بالكلغ
  - الكتلة الدهنية الموجودة في جسمك بالكلغ

تعرض النتيجة في شكل بياني حسب الحد الأدنى أو الأقصى الموصى به (يُجرى الحساب طبقا للجنس و السن و الطول).

الهدف من ذلك هو التأكد من وجود القيمة الخاصة بك ما بين الحدين.



أنت تعاني من كتلة دهنية زائدة.
غيّر من عاداتك الغذائية و مارس نشاطا بدنيا.



كتلتك الدهنية تقل عن الحد الأدنى.
قد يكون من الحكمة رفع حجم الكتلة الدهنية أو العضلية لأنها تمثل خزانا لطاقة الجسم.

- يبين الجهاز التطور الحقيقي لوزن الكتلة الدهنية أو العضلية لديك بفضل المؤشر الضوئي «VISIO CONTROL».



موازاة مع قياسك للوزن عدة مرات، يحفظ الجهاز في ذاكرته المكونات الجسمانية لديك و يصبح قادرا على التعرف بشكل أفضل على التغيرات الطبيعية المرتبطة بحياتك اليومية (التغذية، التميّه، وتيرة العيش...). هذه التغيّرات في الوزن التي «لا اعتبار لها» لا تعدّل تكوينك الجسماني بأي حال من الأحوال.

BodySignal يقضي على هذه التغيرات و ينبهك فقط في حالة وجود تغير حقيقي لحجم الكتلة الدهنية أو العضلية لديك (عند القيام بالحمية مثلا).

و بذلك ليس من الضروري أن يتم تنبيهك إذا حدث أي تغير طفيف في وزنك أو تكوينك الجسماني.

- هذا الميزان يحفظ في ذاكرته خصائصك الشخصية (الجنس و السن و الطول) و **يتعرف عليك تلقائيا** عند قياسك للوزن لاحقا.
- و **يستطيع التعرف على 4 مستعملين مختلفين بما فيهم الأطفال ابتداء من 6 سنوات.**

تفسير الفيزو كونترول VISIO CONTROL

يمكن اعتبار نقصان الوزن أو زيادته إيجابيا كما يمكن اعتباره سلبيا:

فقد ينقص وزنك و تفقد شيئا من الكتلة الدهنية في آن واحد و هذا يمثل تطورا ايجابيا لوزنك. غير أنه من الممكن كذلك أن تفقد الوزن و العضلات معا و هذا يمثل تطورا سلبيا لوزنك. و يمكن أيضا أن يزداد وزنك و كتلتك الدهنية معا، و هذا أمر سلبي، كما يمكن أن يزداد وزنك و عضلاتك معا و هذا أمر ايجابي.

في حالة عدم تغير وزنك أو إذا كانت التغيرات الحاصلة غير مهمة، يمكن اعتبار تطور الوزن لديك مستقرا.

- **فقدان الوزن:**



في حالة فقدان الكتلة الدهنية ⇦ لنظامك الغذائي و/أو نشاطك البدني تأثير ايجابي على تكوينك الجسماني

يكون الـ VISIO CONTROL أخضرا



في حالة فقدان العضلات ⇦ عليك بتعديل غذائك مع إعطاء الأفضلية للسكريات البطيئة و ممارسة الرياضة.

يكون الـ VISIO CONTROL ورديا

- **زيادة الوزن:**



في حالة زيادة حجم العضلات ⇦ لنشاطك البدني تأثير ايجابي على تكوينك الجسماني

يكون الـ VISIO CONTROL أخضرا



في حالة زيادة الكتلة الدهنية ⇦ عليك بتعديل غذائك لأنه قد يكون غير متوازن، و إعطاء الأفضلية للخضار و الفواكه، و تقليص استهلاك السكريات و الدهنيات و لما لا ممارسة الرياضة.

يكون الـ VISIO CONTROL ورديا

- **الاستقرار:**



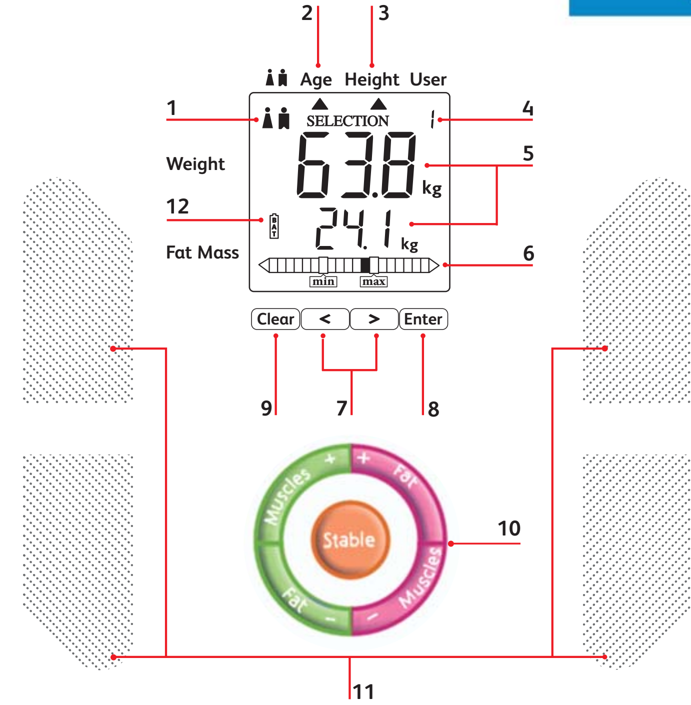
في حالة الاستقرار ⇦ تكوينك الجسماني في حالة استقرار. إذا رغبت بتغييره، راجع التوضيحات السابقة.

يكون الـ VISIO CONTROL برتقاليا



ملحوظة: يبقى الـ VISIO CONTROL مضيئا كلية عند وضع البطاريات و بعد قياسك للوزن لأول مرة ليعلمك بحفظ المعطيات الخاصة بك في الذاكرة.

جهـــازك



تهدف الرسومات المختلفة إلى توضيح مواصفات BodySignal «البودي سيغنل» و BodySignal Glass «البودي سيغنل جلاس» فقط و هي ليست مطابقة للواقع بصفة مطلقة.

تحتفظ شركة تيفال ساس لنفسها خدمة للمستهلك بحق تعديل مواصفات أو مكونات المنتج في أي وقت.

المواصفــات

1 . انتقاء رجل / امرأة
2 . إدخال السن
3 . إدخال الطول بالسم.
4 . عرض أرقام تعريف للأشخاص الـ 4.
5 . عرض قيم مختلفة: الوزن و الكتلة الدهنية بالكلغ.
6 . الشكل البياني لقيمة الكتلة الدهنية و الحد الأدنى أو الأقصى الموصى به.
7 . أزرار الانتقاء و التمرير.
8 . زر التأكيد عند إدخال المواصفات الشخصية.
9 . زر إلغاء آخر إدخال للموصفات الشخصية.
10 . VISIO CONTROL : مؤشر ضوئي لتطور التكوين الجسماني للشخص.
11 . إلكترودات لوضع الرجلين.
12 . مؤشر انتهاء صلاحية البطاريات.

مقاربـة جديـدة للـوزن

يعتبر الوزن منذ الطفولة المبكرة عاملا حاسما في اللياقة البدنية للفرد و أدائه الرياضي و مدى شعوره أم لا «ببدن سليم»، غير أن التحكم حقا بالوزن لا يعتبر ممكنا دون معرفة التكوين الجسماني (الماء، العضلات، العظام، الكتلة الدهنية). إن العضلات و الكتلة الدهنية و هما مكونان رئيسيان للوزن، يعتبران ضروريان للتوزيع المتوازن و المتنوع للجسم حسب الجنس و السن و الطول.

- يسمح امتلاك العضلات بممارسة النشاطات البدنية، و رفع الأشياء، و القدرة على التنقل دون عناء. كلما كانت الكتلة العضلية كبيرة كلما استهلكت كمية أكبر من الطاقة و عليه فهي تساعد على مراقبة الوزن.
- أما الكتلة الدهنية فهي تعزل و تحمي و تخزن الطاقة.

هذه الكتلة تبقى خاملة و تخزن فائض الطاقة إذا أكلت أكثر مما تحتاجه. يعمل النشاط البدني على كبح الكتلة الدهنية فيما يساعدها الكسل على النمو، و عندما يكون حجم الكتلة الدهنية كبيرا، تصبح تشكل خطرا على الصحة (أخطار قلبية وعائية، الكلسترول...).

إنقاص الوزن على الدوام

أثناء الحمية، يساعد BodySignal على مراقبة فقدان الكتلة الدهنية و المحافظة جيدا على الكتلة العضلية في آن واحد. و قد تتسبب الحمية الغذائية غير الملائمة في تلاشي العضلات، علما أن هذه الأخيرة هي التي تستهلك الطاقة. إن نقص حجم العضلات يؤدي إلى تقليص احتراق السعرات الحرارية و يجعل الجسم يخزّن الدهون، و عليه ليس هناك فقدان دائم للكتلة الدهنية دون المحافظة على الكتلة العضلية. BodySignal يسمح لك بتوجيه حميتك و التحكم بتوازن جسمك مع مرور الوقت.

مراقبة النمو و وقاية الطفل من السمنة

BodySignal هو وسيلة فعالة لاستقصاء مشكلات الوزن منذ الطفولة المبكرة. تتمثل مرحلة النمو في الفترة التي تزداد فيها أعراض التحول على الجسم بحيث يصبح من الصعب الكشف عن أي خلل... ففي حالة الميل نحو السمنة مثلا، كلما تم الكشف عنها مبكرا كلما كانت فرص معالجتها أكثر فعالية... و بذلك نجنب الطفل الوزن الزائد حين يصبح راشدا. لقد صمم BodySignal خصيصا لمراقبة التكوين الجسماني ابتداء من سن 6 سنوات.

مبدأ القياس

عندما تصعد فوق الكفة عاري الرجلين، ينتقل تيار كهربائي ضعيف الشدة داخل الجسم بواسطة الإلكترودات. يواجه هذا التيار المنتقل من رجل إلى أخرى بعض الصعوبات عندما يصل إلى المناطق الدهنية، و تسمى مقاومة الجسم هذه المانعة البيوكهربائية، و هي تتنوع حسب جنس و سن و طول المستعمل و تسمح بتحديد كمية الكتلة الدهنية و الحد المسموح به.

هذا الجهاز لا يشكل أي خطر لأنه يعمل بتيار ضعيف (4 بطاريات 1,5 فولط).

غير أن إمكانية إجراء قياس خاطئ واردة في الحالات التالية:

- إذا كان الشخص مصابا بالحمى
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات (الجهاز غير مضبوط لما دون هذه السن).
- النساء الحوامل (لا يوجد أي خطر)
- الشخص المعالج بجهاز الغسيل الكلوي، الشخص المصاب بوذمات في الرجلين، الشخص المصاب بشذوذ البنية.

CZ



Podílejme se na ochraně životního prostředí!

- Váš přístroj obsahuje četné zhodnotitelné nebo recyklovatelné materiály.
- Svěřte jej sběrnému místu nebo, neexistuje-li, smluvnímu servisnímu středisku, kde s ním bude naloženo odpovídajícím způsobem.

PL



Bierzmy czynny udział w ochronie środowiska!

- Twoje urządzenie jest zbudowane z materiałów, które mogą być poddane ponownemu przetwarzaniu lub recyklingowi.
- W tym celu należy je dostarczyć do wyznaczonego punktu zbiórki.

SK



Podieľajme sa na ochrane životného prostredia!

- Váš prístroj obsahuje četné zhodnotiteľné alebo recyklovateľné materiály.
- Zverte ho zbernému miestu alebo, ak neexistuje, zmluvnému servisnému stredisku, kde s nim bude naložené zodpovedajúcim spôsobom.

GB



Environment protection first !

- Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.
- Leave it at a local civic waste collection point.

SLO



Sodelujmo pri varovanju okolja!

- Vaš aparat vsebuje številne dele, ki imajo svojo vrednost ali jih je še mogoče uporabiti.
- Oddajte ga na mestu za zbiranje odpadkov ali pa na pooblaščenem servisu, da bo šel v predelavo.

H



Első a környezetvédelem!

- Az Ön terméke értékes újrahasznosítható anyagokat tartalmaz.
- Kérjük készülékét ne dobja ki, hanem adja le az erre a célra kijelölt gyűjtőhelyen.